12ο ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ-ΜΕΛΕΤΗΣ

(ΘΕΩΡΙΑ)

 Μελετήστε τα νευρικά αποτελέσματα της μάλαξης (σελ 5-6 Θ) και γράψτε για τα γενικά ευεργετικά αποτελέσματα της μάλαξης στο νευρικό μας σύστημα.

(ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ)

 Μελετήστε σχετικά με τους μύες και τη μάλαξη του κάτω άκρου (σελ 10-11Θ).

Παρακολουθήστε το βίντεο που αφορά μάλαξη στα άκρα και στο πρόσωπο στη διεύθυνση: <https://www.youtube.com/watch?v=CbssxdX1iGo>

Εφαρμόστε χειρισμούς μάλαξης για 20 λεπτά στους **μύες του μηρού.**