

## 14° ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ-ΜΕΛΕΤΗΣ

(ΘΕΩΡΙΑ)

Μελετήστε τις ενδείξεις και τις αντενδείξεις της γενικής μάλαξης (σελ 6 Θ) και γράψτε ποιες είναι αυτές.

(ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ)

Μελετήστε σχετικά με τους μύες και τη μάλαξη του άκρου ποδιού (σελ 12Θ).

Παρακολουθήστε τα βίντεο που αφορούν μάλαξη στο άκρο πόδι στις διευθύνσεις:

<https://www.youtube.com/watch?v=Bu6RImvuDA4>

<https://www.youtube.com/watch?v=EkSjTAAzNsQ>

Εφαρμόστε χειρισμούς μάλαξης για 20 λεπτά στους **μύες του άκρου ποδιού**.