

1° ΕΠΑΛ. ΘΗΒΑΣ

ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΟ ΕΤΟΣ:

ΤΟΜΕΑΣ:

ΤΑΞΗ :

ΜΑΘΗΜΑ:

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ:

ΤΙΤΛΟΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ :

Υγείας Πρόνοιας Κι Ευεξίας

Β

Σύγχρονη Αισθητική 1 Εργαστήριο

1. Αγγελική Χατζηστρατή

ΚΛΑΣΙΚΗ ΗΡΕΜΙΣΤΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ

ΠΡΟΣΩΠΟΥ

ΑΣΚΗΣΗ 1^η

ΤΙΤΛΟΣ: ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΑ ΧΕΡΙΑ

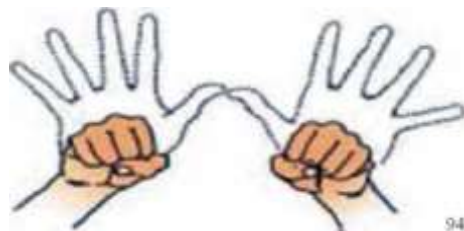
ΣΚΟΠΟΣ αυτής της άσκησης είναι οι μαθητές να είναι ικανοί να πραγματοποιούν τις ασκήσεις προετοιμασίας των χεριών πριν από τη μάλαξη προσώπου

ΣΤΑΔΙΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ

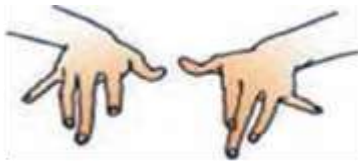
1) Κρατείστε τα χέρια στο ύψος του στήθους και κουνήστε τα δυνατά για περίπου είκοσι φορές. Αυτή η άσκηση αποσκοπεί στο να κάνει τα χέρια πιο ευλύγιστα και να τα ζεστάνει μέσω της αύξησης της αιματικής κυκλοφορίας.



2) Κρατείστε τα χέρια στο επίπεδο του στήθους σε γροθιές. Προσποιηθείτε ότι κρατάτε ένα μπαλάκι στις παλάμες των χεριών σας. Κάντε μια γροθιά πιέζοντας όσο πιο δυνατά μπορείτε καθώς μετράτε μέχρι το πέντε. Τώρα προσποιούμενοι ότι πετάτε το μπαλάκι τεντώνετε τα δάχτυλα μακριά καθώς μετράτε μέχρι το πέντε. Επαναλαμβάνετε δέκα έως είκοσι φορές. Αυτή η άσκηση δυναμώνει τα χέρια και τους καρπούς.



3) Τοποθετείστε και τις δύο παλάμες των χεριών πάνω σε μια επίπεδη επιφάνεια. Ξεκινήστε από τους αντίχειρες και μετρείστε κάθε δάκτυλο από τον αντίχειρα μέχρι το μικρό δάκτυλο σαν να παίζετε πιάνο. Κάντε την ίδια κίνηση αντίθετα με φορά από το μικρό δάκτυλο μέχρι τους αντίχειρες. Αυτή η άσκηση εξασκεί τον συντονισμό και έλεγχο των χεριών.



α

4) Τοποθετείστε τις παλάμες ενωμένες στο ύψος του στήθους. Κρατείστε τις ενωμένες καθώς γέρνετε τον αριστερό καρπό όσο πιο πίσω μπορείτε πιέζοντας τις παλάμες. Μετά αλλάζετε

καρπό και κάνετε το ίδιο. Επαναλαμβάνετε περίπου είκοσι φορές. Αυτή η άσκηση δυναμώνει τα χέρια και κάνει τους καρπούς πιο ευλύγιστους.



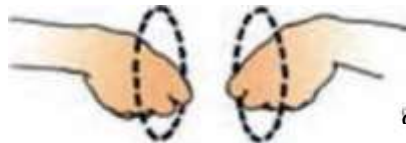
5) Με το δεξί χέρι κάνουμε μασάζ σε όλα τα δάκτυλα του αριστερού χεριού τρίβοντας κάθε δάκτυλο από τις αρθρώσεις μέχρι την κορυφή του. Επαναλαμβάνετε αυτή την άσκηση και στο άλλο χέρι.



α

Αυτή η άσκηση ζεσταίνει τα χέρια και τα διατηρεί ευλύγιστα.

6) Κρατείστε τα χέρια με τα δάκτυλα κλειστά στο ύψος του στήθους περιστρέψτε τα, σε κυκλικές κινήσεις, από τους καρπούς, είκοσι φορές. Επαναλάβετε τις περιστρεφόμενες κινήσεις από την αντίθετη πλευρά. Αυτή η άσκηση βοηθά στην ευκαμψία και δυναμώνει τους καρπούς.



α

