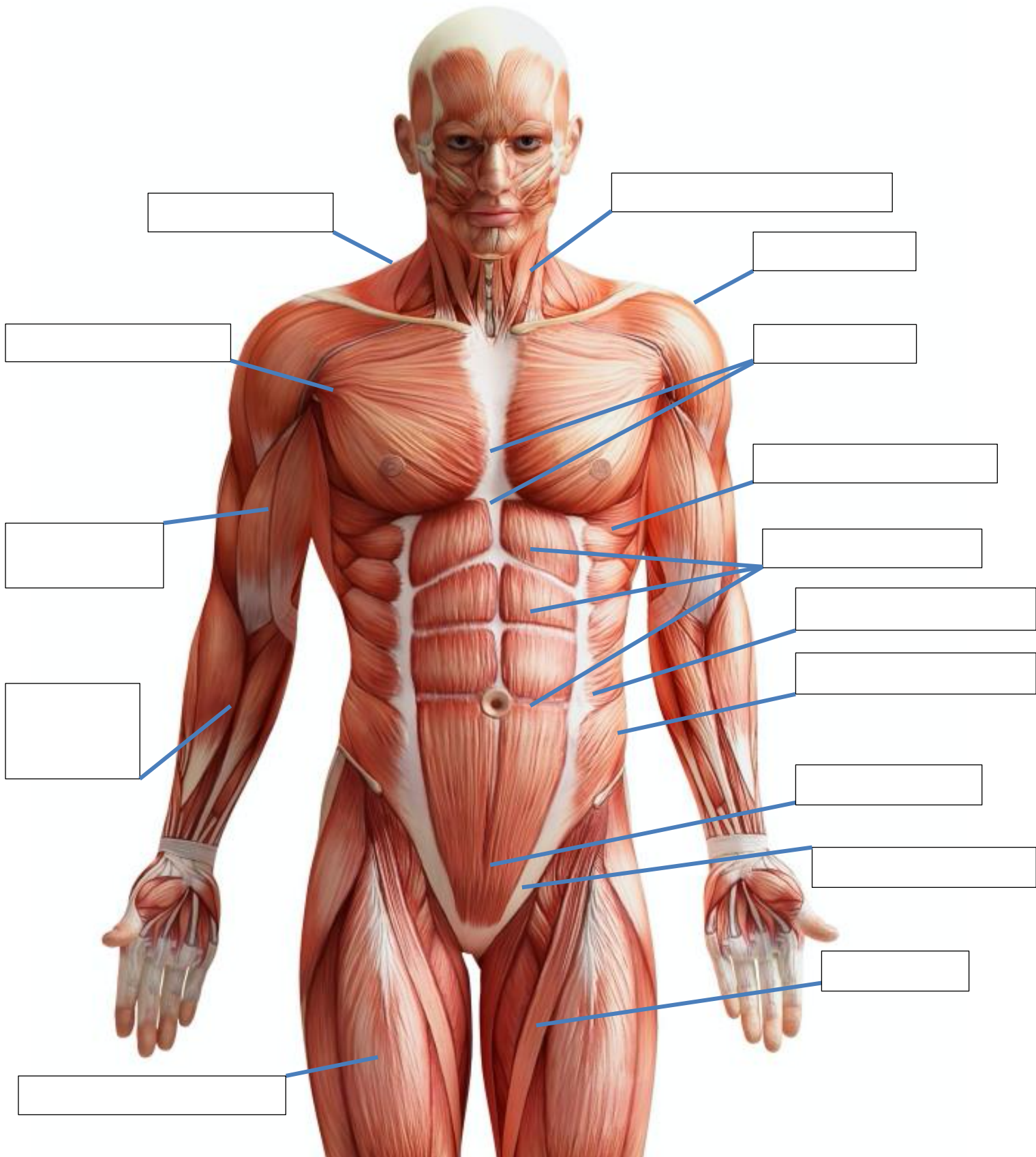


ΑΝΑΤΟΜΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ &  
ΒΑΣΙΚΟΙ ΜΥΕΣ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ  
ΦΥΛΛΟ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ

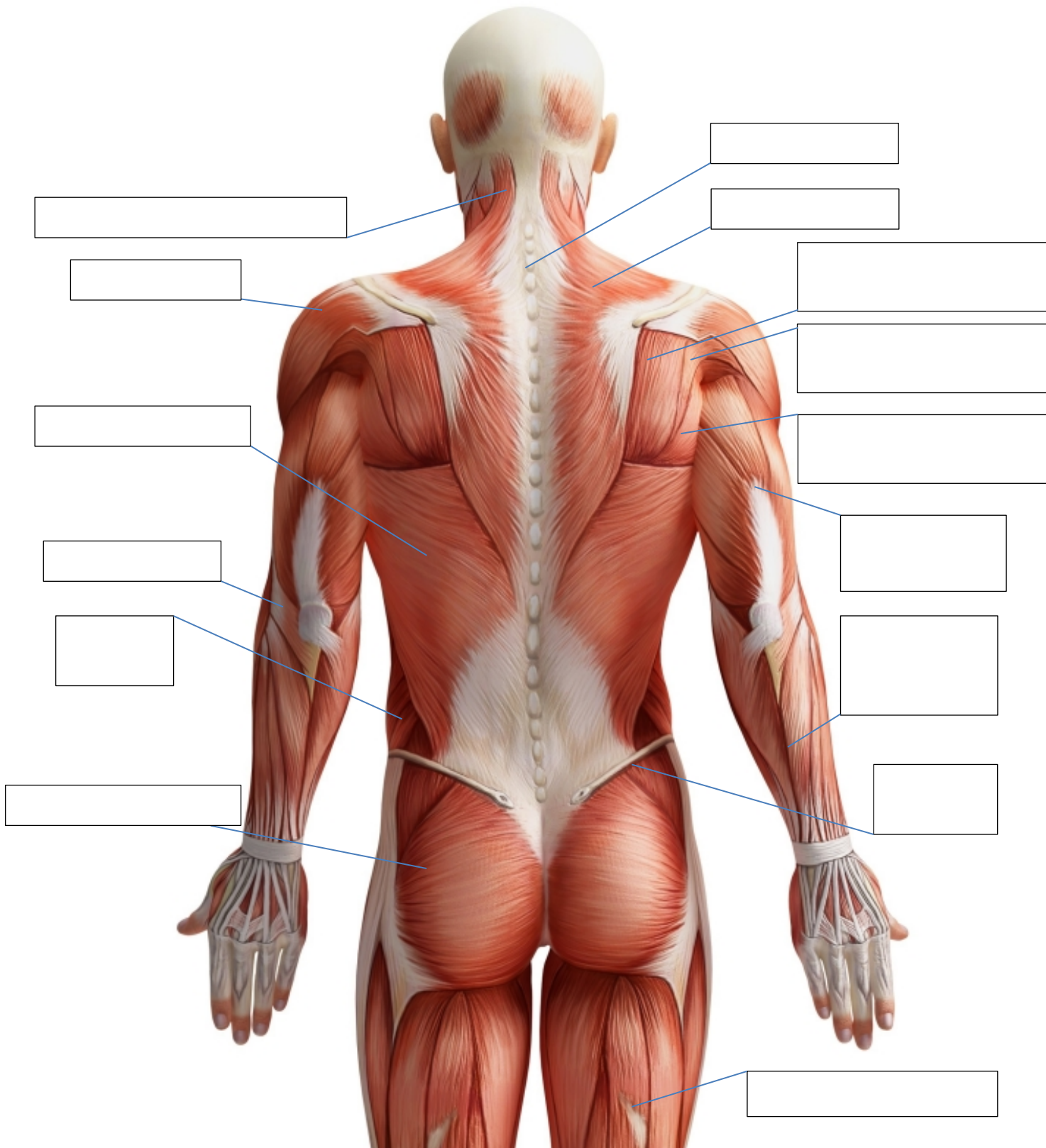


Επιμέλεια: Γεσθημανή Γ. Βαφειάδου

Γεσθημανή Γ. Βαφειάδου

Αισθητικός - Κοσμητολόγος Α.Τ.Ε.Ι.Θ., Μ.Σc., Πιστοποιημένη Εκπαιδεύτρια Ενηλίκων Ε.Ο.Π.Π.Ε.Π., Εκπαιδευτικός ΠΕ87.03

ΑΝΑΤΟΜΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ &  
ΒΑΣΙΚΟΙ ΜΥΕΣ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ  
ΦΥΛΛΟ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ

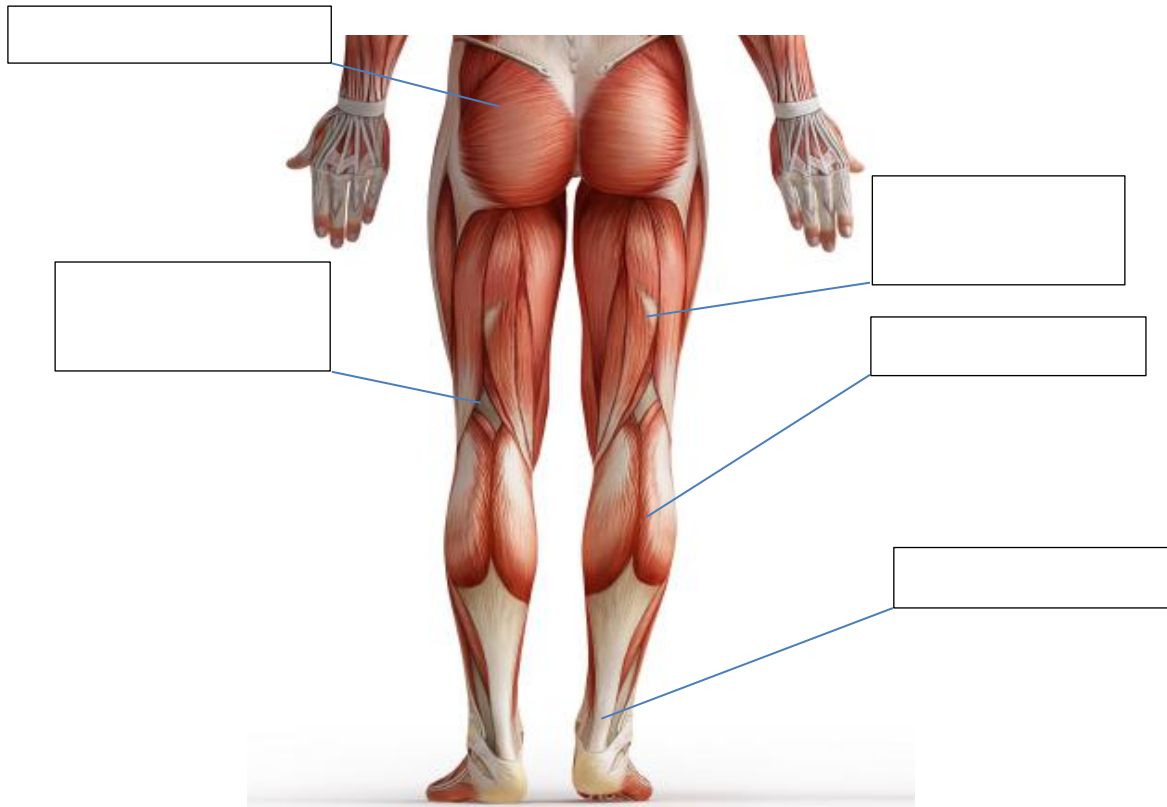
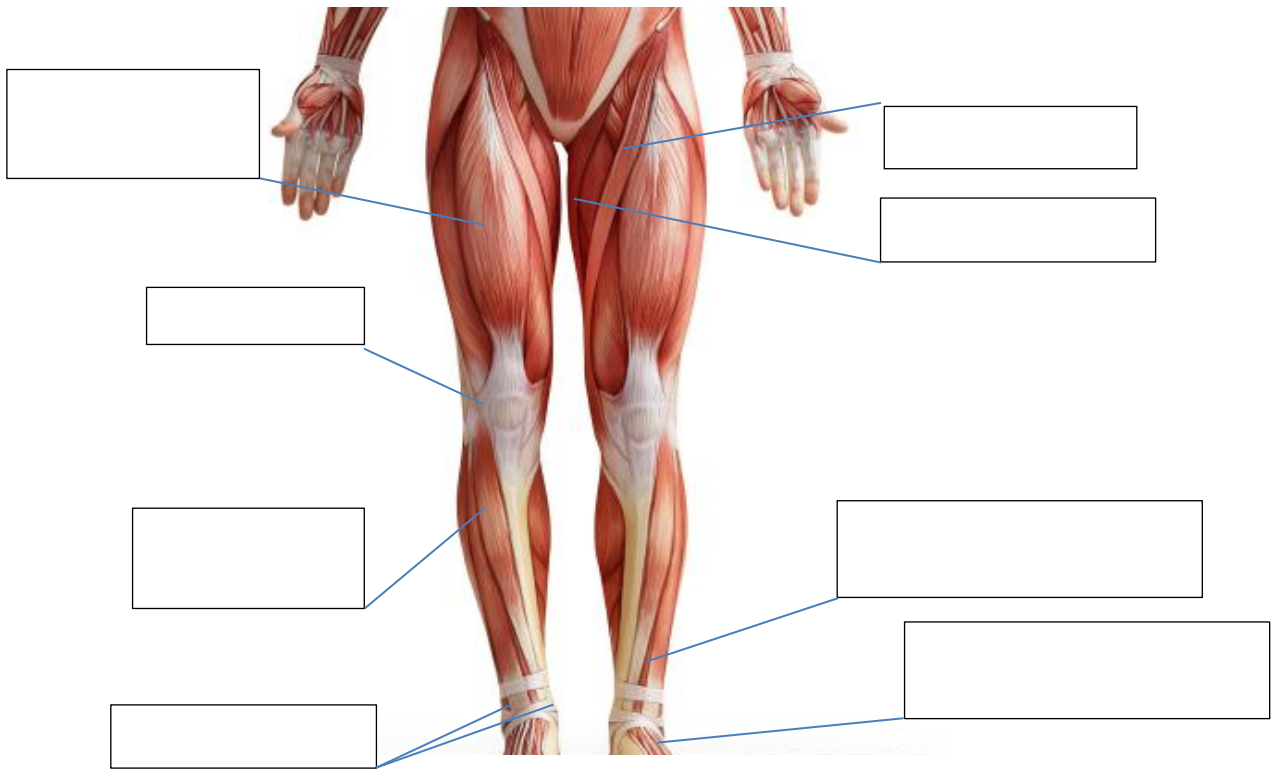


Επιμέλεια: Γεσθημανή Γ. Βαφειάδου

Γεσθημανή Γ. Βαφειάδου

Αισθητικός - Κοσμητολόγος Α.Τ.Ε.Ι.Θ., M.Sc., Πιστοποιημένη Εκπαιδεύτρια Ενηλίκων Ε.Ο.Π.Π.Ε.Π., Εκπαιδευτικός ΠΕ87.03

**ΑΝΑΤΟΜΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ &  
ΒΑΣΙΚΟΙ ΜΥΕΣ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ  
ΦΥΛΛΟ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ**



**Επιμέλεια: Γεσθημανή Γ. Βαφειάδου**

**Γεσθημανή Γ. Βαφειάδου**

**Αισθητικός - Κοσμητολόγος Α.Τ.Ε.Ι.Θ., M.Sc., Πιστοποιημένη Εκπαιδεύτρια Ενηλίκων Ε.Ο.Π.Π.Ε.Π., Εκπαιδευτικός ΠΕ87.03**

**ΑΝΑΤΟΜΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ &  
ΒΑΣΙΚΟΙ ΜΥΕΣ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ  
ΦΥΛΛΟ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ**

|                               |                                               |
|-------------------------------|-----------------------------------------------|
| 1. Τραπεζοειδής μυς           | 2. Πυραμοειδής μυς                            |
| 3. Στερνοκλειδομαστοειδής μυς | 4. Βουβωνικός σύνδεσμος                       |
| 5. Ορθοί Κοιλιακοί μυες       | 6. Τετρακέφαλος μηριαίος μυς (ορθός μηριαίος) |
| 7. Πρόσθιος οδοντωτός μυς     | 8. Μύες έσω επιφάνειας αντιβραχίου            |
| 9. Δελτοειδής μυς             | 10. Λευκή γραμμή                              |
| 11. Δικέφαλος βραχιόνιος μυς  | 12. Ραπτικός μυς                              |
| 13. Έσω λοξός κοιλιακός μύς   | 14. Έξω λοξός κοιλιακός μύς                   |

|                                      |                                     |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| 15. Τραπεζοειδής μυς                 | 16. Αγκωνιαίος μυς                  |
| 17. Ανεκκτήρας μυς της ωμοπλάτης     | 18. Πλατύς ραχιαίος μυς             |
| 19. Υπακάνθιος μυς ωμοπλάτης         | 20. Σπονδυλική στήλη                |
| 21. Ελάσσων στρόγγυλος μυς ωμοπλάτης | 22. Δελτοειδής μυς                  |
| 23. Μείζων στρόγγυλος μυς ωμοπλάτης  | 24. Μύες έξω επιφάνειας αντιβραχίου |
| 25. Λαγόνια Ακρολοφία                | 26. Οσφυϊκό Τρίγωνο                 |
| 27. Δικέφαλος μηριαίος μυς           | 28. Τρικέφαλος βραχιόνιος μυς       |

|                                       |                                              |
|---------------------------------------|----------------------------------------------|
| 29. Επιγονατίδα                       | 30. Πρόσθιος κνημιαίος μυς                   |
| 31. Προσαγωγός μυς                    | 32. Μύες πελματιαίας επιφάνειας άκρου ποδιού |
| 33. Ραπτικός μυς                      | 34. Έξω & έσω σφυρό                          |
| 35. Τετρακέφαλος μυς (ορθός μηριαίος) | 36. Δικέφαλος μηριαίος μυς                   |
| 37. Ιγυανό βοθρίο – Ιγνυακή κοιλότητα | 38. Γαστροκνήμιος μυς                        |
| 39. Αχίλλειος τένοντας                | 40. Μακρύς εκτείνων των δακτύλων μυς         |
| 41. Μείζων γλουτιαίος μυς             |                                              |

**Επιμέλεια: Γεσθημανή Γ. Βαφειάδου**

**Γεσθημανή Γ. Βαφειάδου**

**Αισθητικός - Κοσμητολόγος Α.Τ.Ε.Ι.Θ., Μ.Sc., Πιστοποιημένη Εκπαιδεύτρια Ενηλίκων Ε.Ο.Π.Π.Ε.Π., Εκπαιδευτικός ΠΕ87.03**