

Θέμα 2ο

2.1

Χαλάρωση είναι η ηρεμία και η ανάπαυση του σώματος και του μυαλού.

α) Πως ορίζεται επιστημονικά η χαλάρωση; (μονάδες 5)

β) Να αναφέρετε πέντε (5) ενδείξεις χαλάρωσης και πέντε (5) στόχους χαλάρωσης.
(μονάδες 10)

Μονάδες 15

2.2

Οι φυσιολογικοί μύες κάτω από κανονικές συνθήκες δεν απαλλάσσονται ποτέ από μια ελάχιστη τάση.

α) Τι ονομάζουμε μυϊκό τόνο; (μονάδες 5)

β) Πότε παρατηρείται ο πλέον ελάχιστός μυϊκός τόνος; (μονάδες 5)

Μονάδες 10