

Θέμα 2ο

2.1

Η μάλαξη χαλαρώνει το σώμα και την ψυχή και αναζωογονεί τον οργανισμό.

α) Να αναφέρετε τέσσερις (4) ενδείξεις της μάλαξης. (μονάδες 8)

β) Να αναφέρετε τρεις (3) καταστάσεις/περιπτώσεις που πρέπει να αποφεύγεται (αντενδείξεις) η εφαρμογή μάλαξης. (μονάδες 7)

Μονάδες 15

2.2

Η μάλαξη βοηθά και έχει καλά αποτελέσματα σε διάφορα προβλήματα του σώματος. Ποια είναι τα γενικά αποτελέσματα της μάλαξης;

Μονάδες 10