

Θέμα 4^ο

4.1

Ένας άνθρωπος πρέπει να έχει τη δυνατότητα να χαλαρώνει το σώμα του. Αναφέρετε δύο (2) μέσα (μονάδες 2) και δύο (2) τεχνικές χαλάρωσης. (μονάδες 2). Ποια τεχνική ή μέσο κατά τη γνώμη σας, θα προτείνατε σε έναν ασθενή που έχει πολύ στρες. Αιτιολογείστε την απάντησή σας. (μονάδες 10)

Μονάδες 15

4.2

Μεγάλη χαλάρωση επιτυγχάνεται όταν η ενεργητική κίνηση εφαρμόζεται με αντίσταση. Αναφέρετε τρία (3) μέσα που μπορεί να χρησιμοποιηθούν (μονάδες 4) και δύο (2) ασκήσεις. (μονάδες 6)

Μονάδες 10