

#### **ΘΕΜΑ 4<sup>ο</sup>**

Ένα φυσιολογικό άτομο ισχυρίζεται ότι οι διατάσεις δεν έχουν κανένα όφελος και για το λόγο αυτό πραγματοποιεί μόνο αυτοδιάταση.

α) Ποιοι είναι οι σκοποί των μυϊκών διατάσεων; (μονάδες 14)

β) Τι εννοούμε με τον όρο «αυτοδιάταση»; (μονάδες 5) Ποια τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της αυτοδιάτασης; (μονάδες 6)

**Μονάδες 25**