

Ενδεικτικές απαντήσεις

2.1

α) Τα είδη των κινήσεων που χρησιμοποιούνται για χαλάρωση είναι τα εξής:

- 1) Παθητική κίνηση.
- 2) Ενεργητική κίνηση.
- 3) Κίνηση με αντίσταση.
- 4) Εκκρεμοειδείς κινήσεις σε μονάδα ανάρτησης.
- 5) Ισομετρική συστολή.

β) Η διαφορά είναι ότι κατά την παθητική κίνηση δεν υπάρχει καμία συμμετοχή του ασθενή ενώ την ενεργητική κίνηση την εκτελεί μόνος του.

2.2

Οι ειδικές θέσεις χαλάρωσης για την εφαρμογή της μάλαξης είναι:

- 1) Ημικαθιστή.
- 2) Ύπτια.
- 3) Πρηνή.
- 4) Πλάγια.