

1^η Ποια είναι τα μέτρα ασφαλείας που πρέπει να πάρουμε για την εκτέλεση της άσκησης; (σελ. 118)

2^η Ποια είναι τα βήματα που πρέπει να ακολουθήσουμε για την αφαίρεση ημιελλειπτικών ελατηρίων που είναι τοποθετημένα **παράλληλα** στον διαμήκη άξονα **[A]**; (σελ. 118-119)

3^η Ποια είναι τα βήματα που πρέπει να ακολουθήσουμε για την αφαίρεση ημιελλειπτικών ελατηρίων που είναι τοποθετημένα **εγκάρσια** στον διαμήκη άξονα **[B]**; (σελ. 119-120)