

Θέμα 2ο

2.1

Η εφαρμογή ισοκινητικών ασκήσεων έχει αρκετά πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα.

α) Αναφέρετε τέσσερα (4) πλεονεκτήματα των ισοκινητικών ασκήσεων. *(μονάδες 8)*

β) Αναφέρετε τέσσερα (4) μειονεκτήματα των ισοκινητικών ασκήσεων. *(μονάδες 7)*

Μονάδες 15

2.2

Στον τρόπο εφαρμογής της ισοκίνησης σημαντικό ρόλο έχει η σταθεροποίηση των ατόμων και η ευθυγράμμιση των αξόνων.

α) Πως γίνεται η σταθεροποίηση των ατόμων και γιατί; *(μονάδες 5)*

β) Πως πρέπει γίνεται η ευθυγράμμιση των αξόνων και γιατί; *(μονάδες 5)*

Μονάδες 10