

Θέμα 2ο

2.1

Κατά την ισοκινητική άσκηση η ταχύτητα επιλέγεται από το φυσικοθεραπευτή σε σχέση με το επιθυμητό αποτέλεσμα.

α) Αναφέρετε τι θα πρέπει να κάνει ο φυσικοθεραπευτής αν θέλει να αυξήσει την αντοχή. (μονάδες 6)

β) Αναφέρετε τι θα πρέπει να κάνει ο φυσικοθεραπευτής αν θέλει να αυξήσει την εκρηκτικότητα. (μονάδες 6)

γ) Τι συνεπάγεται η ισοκινητική συστολή ως προς τη σύσπαση της μυϊκής ομάδας, της ταχύτητας και το εύρος της κίνησης; (μονάδες 3)

Μονάδες 15

2.2

Χαρακτηριστικά της ισοκινητικής συστολής κατά την ισοκινητική άσκηση είναι η ταχύτητα της κίνησης και η αντίσταση.

α) Τι γνωρίζετε για την ταχύτητα της κίνησης κατά την ισοκινητική άσκηση; (μονάδες 5)

β) Τι γνωρίζετε για την αντίσταση κατά την ισοκινητική άσκηση; (μονάδες 5)

Μονάδες 10