

Θέμα 2^ο

2.1

Υπάρχουν καταστάσεις που μπορεί να επιφέρουν βράχυνση των μαλακών μορίων.

α) Να περιγράψετε τρεις (3) καταστάσεις που μπορούν να δημιουργήσουν βράχυνση (μονάδες 9)

β) Να εξηγήσετε τον όρο διάταση. (μονάδες 4)

Μονάδες 13

2.2

Οι κυριότερες τεχνικές διατάσεων είναι η βαλλιστική, η στατική και η PNF .

α) Να αναφέρετε τα πλεονεκτήματα της βαλλιστικής. (μονάδες 6)

β) Να κατονομάσετε τρία (3) πλεονεκτήματα που προκύπτουν από την εφαρμογή της PNF. (μονάδες 6)

Μονάδες 12