

## **Θέμα 4<sup>ο</sup>**

### **4.1**

Αθλητής έρχεται στο φυσικοθεραπευτήριο μετά από τραυματισμό για επανεκπαίδευση – αποκατάσταση μέσω της ισοκίνησης. Για να σχεδιαστεί ένα πρόγραμμα αποκατάστασης για έναν αθλητή μέσω ενός ισοκινητικού μηχανήματος τι θα πρέπει να έχει κάποιος υπόψη του και γιατί.

***Μονάδες 15***

### **4.2**

Ένα άτομο εφαρμόζει πρόγραμμα αποκατάστασης εφαρμόζοντας ισομετρική άσκηση για αύξηση της δύναμης μέσω της ισοκίνησης. Τι θα πρέπει να λάβουμε υπόψιν κατά την εφαρμογή του συγκεκριμένου προγράμματος; Δώστε ένα παράδειγμα.

***Μονάδες 10***