

## بانک سوالات درس وارم آپ انعطافی

۱-الویت تغذیه مربوط به کدام یک از ماده غذایی می باشد ؟

الف) نان غلات (ب) چربی ها (ج) میوه سبزیجات (د) پروتئین ها

۲-کدام یک از موارد زیر جزئی اساسی ومهم در هر برنامه ورزشی می باشد ؟

الف) گرم کردن (ب) حضور ذهن وتمركز دقیق (ج) سرد کردن (د) حرکات کششی

۳-ماده ای لغزنده ای که مانع از ساییدگی استخوان مفاصل می شود ؟

الف)تاندون (ب) غضروف (ج)عضله (د)استخوان

۴-بدن ما از این ماده معدنی برای ترمیم وساخت استخوان غضروف های وبافت های همبند استفاده میکند ؟

الف)کلسیم (ب)گوگرد (ج)پتاسیم (د)منیزیم

۵-کدام یک از موارد زیر جزو دامنه حرکتی فعال می باشد؟

الف) دینامیک (ب)استاتیک (ج)ایزومتریک (د) ایزوتونیک

۶-کدام یک از مواد غذایی زیر برای کنترل وزن لازم ضروری است ؟

الف) میوه سبزیجات (ب) آجیل ها (ج) نان غلات (د)پروتئین ها

۷-مصرف چه مقدار کافئین باعث افزایش انعطاف پذیری می شود ؟

الف) زیاد (ب)متوسط (ج)کم (د)هیچ کدام

۸-کدام یک از موارد زیر درباره ی توصیه کورتز صحیح می باشد؟

الف) حرکات کششی ایزومتریک به افزایش قدرت عضلانی کمک می کند

ب)حرکات کششی ایزو متریک را پیش از اجرای تمرینات قدرتی انجام دهید

ج)حرکات کششی ایزومتریک را پیش از اجرای تمرینات قدرتی ایستا انجام دهید

د)حرکات کششی برای عضلات سفت خیلی خوب است

۹-برای تقویت مفاصل از چه نوع ماده غذایی می توان استفاده کرد ؟

الف) زردچوبه (ب) لبنیات (ج) سبزی های با رنگ تیره (د) نان و غلات

۱۰- در تمرین کششی (کی یتو) اگر پنجه پا را بر روی زمین به سمت عقب فشار دهیم کدام عضله جمع می شود؟

الف) عضله سرینی (ب) عضله چهار سر ران (ج) عضله همسترینگ (د) دو سر ران

۱۱- در هنگام کشش منقبض نگه داشتن عضلات در چه محدوده زمانی اثر مثبتی ندارد؟

الف) ۱۰ ثانیه (ب) ۷ ثانیه (ج) ۱۵ ثانیه (د) ۲۰ ثانیه

۱۲- میزان درد که هنگام انجام این حرکات به طور معمول در این روش کمتر تجربه می شود؟

الف) ایزوتونیک (ب) ایزومتریک (ج) پویا (د) ایستا

۱۳- کدام یک از مواد غذایی زیر سرشار از ویتامین ها مواد معدنی مفیدی بوده و حاوی میزان زیادی فیبر هستند؟

الف) آجیل ها (ب) کربوهیدرات ها (ج) کلسیم (د) سبزیجات و میوه ها

۱۴- کدام یک از موارد زیر الویت یک تمرین آگاهانه می باشد؟

الف) گرم کردن (ب) حرکات کششی (ج) رژیم غذایی مناسب (د) داشتن حضور ذهن تمرکز

۱۵- در کدامیک از حالات زیر این عضلات می توانند در حالت طولیل شدن نیز نیرو تولید کنند؟

الف) درونگرا (ب) آگونیسست (ج) آنتاگونیست (د) برونگرا

۱۶- بیش ترین میزان آنتی اکسیدان در چه نوع رنگ میوه هایی وجود دارد؟

الف) میوه های نارنجی رنگ (ب) میوه های سبز رنگ (ج) میوه های قرمز رنگ (د) میوه های زرد رنگ

۱۷- مصرف روزانه این ماده غذایی برای مقابله با درد و مفاصل مفید است؟

الف) زردچوبه (ب) دانه ها مغز های روغنی (ج) میوه ها (د) سبزیجات

۱۸- کدام یک از موارد زیر جزو سرد کردن بعد از ورزش نمی باشد؟

الف) پاکسازی عضلات از مواد زائد

ب) کاهش گرفتگی و همچنین درد عضلات خواهد شد

ج) سطح آدرنالین خون به تدریج کاهش می یابد

د) قابلیت ارتجاعی عضلات را افزایش و میزان آسیب‌ها و صدمات ورزشی به میزان زیادی کاهش می‌یابد

۱۹- کدام یک از موارد زیر برای سلامت غضروف‌ها مضر است؟

الف) فست‌فودها      ب) غذای‌های سرخ‌شده      ج) نمک و شکر      د) شیرینی‌جات

۲۰- اسکلت بدن ما توسط چه چیزی حمایت نمی‌شود؟

الف) غضروف      ب) تاندون      ج) لیگمان      د) هیچ‌کدام

۲۱- این عمل باعث تسهیل عصبی و متابولسیم داخل عضلات بدن خواهد شد؟

الف) انقباض درونگرا      ب) گرم کردن      ج) انقباض برونگرا      د) سرد کردن

۲۲- کدام یک از ماده غذایی زیر حاوی خاصیت ضدالتهابی فوق‌العاده‌ای می‌باشد؟

الف) میوه‌ها سبزیجات      ب) ماهی‌های آب سرد      ج) مغزهای روغنی      د) زردچوبه

۲۳- دامنه حرکتی مفصل یا گروهی از مفاصل را چه می‌گویند؟

الف) دامنه حرکتی فعال      ب) دامنه حرکتی غیر فعال      ج) ایزومتریک      د) انعطاف پذیری

۲۴- کدام یک از موارد زیر در مورد تمرین‌های کششی صحیح نمی‌باشد؟

الف) کشش باید دردناک باشد

ب) حرکات کششی برای عضلات سفت خیلی خوب است

ج) هنگام انجام حرکات کششی باید بدن را گرم کرد

د) گزینه الف - ب

۲۵- گرم کردن قبل از انجام تمرینات سنگین بدن را از لحاظ چه چیزی آماده خواهد کرد؟

الف) تقویت عضلات      ب) روحی روانی      ج) استقامت عضلانی      د) اکسیژن مورد نیاز

۲۶- کدام یک از موارد زیر در توضیح آگونیست صحیح می‌باشد؟

الف) عضلات مخالف در حرکت

ب) عضلات یکنواخت در حرکت

ج) عضلات موافق در حرکت

د) عضلات در یک حرکت می تواند آتناگونیست شود

۲۷- مصرف روزانه چه ماده غذایی باعث کاهش انعطاف پذیری می شود؟

الف) پروتئین      ب) کلسیم      ج) میوه سبزیجات      د) هیچکدام

۲۸- اگر حرکتی در مفصل ایجاد شود آن را چه انقباضی می گویند؟

الف) انقباض پویا      ب) انقباض درونگرا      ج) انقباض ایستا      د) انقباض برونگرا

۲۹- این عمل پس از فعالیت های ورزشی باعث می شود که گرفتگی و درد در عضلات کمتر شود؟

الف) گرم کردن      ب) سرد کردن      ج) حرکات کششی      د) همه موارد

۳۰- کدام یک از موارد زیر جزو مواد غذایی سرشار از گوگرد می باشد؟

الف) مارچوبه      ب) زردچوبه      ج) ماهی های آب سرد      د) اسفناج

۳۱- کدام یک از موارد زیر جزو عوامل محدود کننده انعطاف پذیری نمی باشد؟

الف) خوردن آب      ب) توده چربی      ج) پوست      د) عضلات تاندونها

۳۲- این میان وعده سالم و مفید که سرشار از اسیدهای چرب اشباع نشده مونو هستند را چه می گویند؟

الف) شکلات های مغز دار      ب) دانه های مغزی روغنی      ج) تخم مرغ      د) سبزیجات و میوهها

۳۳- بادویدن و سپس رقص پا و شدت دادن به آن کدام قسمت از بدن آماده خواهد شد؟

الف) عضلات      ب) دامنه حرکتی      ج) مفاصل      د) سیستم هوازی بدن

۳۴- مصرف زیاد آب میوه های صنعتی به سلامت کدام قسمت بدن آسیب می زند؟

الف) تاندون      ب) عضله      ج) غضروف      د) مفاصل

۳۵- کدام یک از عوامل زیر در افزایش انعطاف پذیری موثر است؟

الف) گرم کردن      ب) درست نفس کشیدن      ج) خوردن آب زیاد- رژیم غذایی مناسب      د) همه موارد

۳۶- مصرف روزانه از این ماده مغذی بدن همزمان فیبر پروتئین لازم رادریافت میکند؟

الف) زردچوبه      ب) میوه ها      ج) سبزیجات      د) مغزها

۳۷- اسکلت ما از چند قطعه استخوان تشکیل شده است ؟

الف) ۳۰۰ (ب) ۲۰۶ (ج) ۲۰۷ (د) ۳۰۶

۳۸- انجام دادن یک عمل که کیفیت تمرینات را بالا برده و ریسک صدمات را افزایش می دهد را چه می گویند؟

الف) گرم کردن (ب) سرد کردن (ج) تغذیه مناسب (د) حرکات کششی

۳۹- کدام یک از موارد زیر جزو شیوه های کشش عضلات نمی باشد ؟

الف) دینامیک (ب) تابی لنگری (ج) استاتیک ایستا (د) static stretching

40- ماده معدنی که باعث جذب کلسیم می شود؟

الف) پتاسیم (ب) پروتئین (ج) گوگرد (د) آجیل ها