

تنها با یاد اوست که دل‌ها آرام می‌گیرد.

۱. پیچیده‌ترین مفصل بدن که از دامنه حرکتی بالایی برخوردار بوده و نیز حرکت چرخشی دارد، کدام است؟  
الف. مچ پا      ب. زانو      ج. آرنج      د. شانه
۲. کدام عضله در راست نگه داشتن پاها و حرکاتی نظیر قدم زدن و پریدن نقش دارد؟  
الف. عضله نعلی      ب. عضله چهار سر      ج. عضله همسترینگ      د. عضله دلتوئید
۳. اولین بخش از روده باریک که غذا را به مواد کوچکتری تبدیل می‌کند، چه نام دارد؟  
الف. کولون      ب. لوزالمعده      ج. دوازدهه      د. ژژنوم
۴. به منظور ارزیابی آمادگی قلبی-عروقی از کدام آزمون استفاده می‌شود؟  
الف. شاخص توده بدن      ب. شنا روی زمین      ج. دراز نشست      د. تست پله
۵. بدن در پاسخ به گرسنگی سلولی چه واکنشی نشان می‌دهد؟  
الف. دفع ادراری مواد معدنی      ب. پایین آمدن سطح انسولین خون      ج. حفظ سطح گلوکز خون      د. افزایش سوخت ویتامین‌ها
۶. کدام گزینه به نقش چربی‌های مفید در بدن اشاره دارد؟  
الف. تولید انرژی، افزایش متابولیسم، تقویت سیستم ایمنی  
ب. افزایش متابولیسم، افزایش فشار خون، تسریع تشکیل کلسترول  
ج. انتقال ویتامین، کاهش فشار خون، تصفیه خون  
د. افزایش غلظت خون، بهبود سیستم ایمنی، کاهش متابولیسم
۷. منابع غذایی سرشار از مس کدامند؟  
الف. برگهای تیره سبزیجات، ماهی، کاکائو، گوشت  
ب. جگر، تخم مرغ، حبوبات، کدو تنبل  
ج. جگر، ماهی، خشکبار، قارچ  
د. حبوبات، سبوس دارها، نمک، میوه‌ها
۸. کدام ویتامین قویترین آنتی اکسیدان در بدن است و فرآیند پیرشدن را به تعویق می‌اندازد؟  
الف. ویتامین A      ب. ویتامین B      ج. ویتامین C      د. ویتامین E
۹. کدام میوه‌ها باید کمتر از ۱۰ درصد رژیم غذایی ما را تشکیل دهند؟  
الف. آناناس، انواع توت      ب. موز، عسل  
ج. گوجه، آلو خشک      د. سیب، زرد آلو



دانشگاه پیام نور  
مرکز آزمون

۱۰. کدام غذاها باید تا ۴۰ درصد برنامه رژیم غذایی را تشکیل دهند؟

الف. غذاهای اسیدی

ب. غذاهای قند متوسط

ج. غذاهای قلیایی پر قند

د. غذاهای قلیایی کم قند

۱۱. بهترین زمان انجام حرکات کششی چه زمانی است؟

الف. قبل از تمرین

ب. بعد از تمرین

ج. بین تمرین

د. قبل از گرم کردن

۱۲. کدام یک از گروههای زیر از انعطاف پذیری بیشتری برخوردارند؟

الف. مردان غیر فعال میانسال

ب. پسران غیر فعال جوان

ج. زنان باردار

د. دختران غیر فعال جوان

۱۳. نقش آلوئولها در بدن چیست؟

الف. اکسیژن رسانی به خون

ب. خونسازی به بافت

ج. خونسازی به قلب

د. اکسیژن رسانی به بافت

۱۴. در هنگام تمرین هوازی کدامیک از منابع انرژی بدن بیشتر مورد استفاده قرار می گیرد؟

الف. گلیکوژن عضله

ب. قند خون

ج. گلیکوژن کبد

د. بافت چربی

۱۵. افزایش کدام هورمونها در بدن باعث ایجاد احساس نشئگی دودیدن می شود؟

الف. آدرنالین، دوپامین

ب. آدرنالین، آلدوسترون

ج. سروتونین، آلدوسترون

د. سروتونین، دوپامین

۱۶. محدوده ضربان قلب پیشنهادی برای دختری ۲۰ ساله، به منظور تعیین محدوده مطلوب تأثیرپذیری تمرین، چقدر است؟

الف. ۱۲۰-۱۵۷ ضربه

ب. ۱۳۰-۱۷۰ ضربه

ج. ۱۴۰-۱۸۵ ضربه

د. ۱۸۰-۲۰۰ ضربه

۱۷. کدام یک از تمرینات زیر چربی بیشتری می سوزاند؟

الف. تمرین اینتروال

ب. تمرین استقامتی

ج. تمرین سرعتی

د. تمرین مقاومتی

۱۸. به هنگام راه رفتن، عضلات ..... نقش تثبیت گر، و عضلات ..... قدرت تولید گام را بر عهده دارند.

الف. سرینی - ساق پا

ب. ساق پا - سرینی

ج. ران - ساق پا

د. ران - سرینی

۱۹. کدامیک از تمرینات زیر به توسعه چابکی کمک می کند؟

الف. استفاده از دستگاه گام زن

ب. دوهای سریع رفت و برگشت

ج. دو با موانع مخروطی شکل

د. بالا رفتن از دیوار

۲۰. کدام تیپ از افراد دارای کمر باریک و شانه های عریض هستند؟

الف. اکتومورف      ب. اندومورف      ج. مزومورف      د. لاغر اندام

۲۱. به منظور حفظ شکل طبیعی عضله از چه تکنیک تمرینی استفاده می شود؟

الف. تکرار بسیار کم با ۲ دقیقه استراحت بین هر ست

ب. تکرار کم با ۳۰ تا ۹۰ ثانیه استراحت بین هر ست

ج. تکرار زیاد با ۳۰ تا ۹۰ ثانیه استراحت بین هر ست

د. تکرار متوسط با ۳۰ تا ۶۰ ثانیه استراحت بین هر ست

۲۲. کدام روش تمرین مقاومتی نیاز به توقف با زمانهای استراحت ندارد و عضلات مخالف هم در یک توالی سریع به فعالیت می پردازند؟

الف. دراپ ست      ب. ست تمرینی هرمی شکل

ج. نوبت سنگین      د. ست مرکب

۲۳. حرکت پایین آوردن وزنه از جلو به حالت ایستاده برای تقویت کدام عضله به کار می رود؟

الف. قسمت قدامی دلتوئید      ب. عضله ذوزنقه

ج. عضله سه سر بازو      د. عضله دو سر بازو

۲۴. به منظور تقویت همزمان عضلات شکم و راست کننده ستون فقرات کدام حرکت را پیشنهاد می کنید؟

الف. حرکت اسکات      ب. حرکت کشش از بارفیکس

ج. حرکت پل      د. حرکت دراز نشست