

* دانشجوی گرامی: لطفاً، گزینه ۱ را در قسمت کد سری سؤال برگه پاسخنامه خود، علامت بزنید. بدیهی است، مسئولیت این امر بر عهده شما خواهد بود.
** این آزمون نمره منفی ندارد.

۱. خطر بیماری ترومبوس در کدام قسمت بیشتر است؟

الف. مغز ب. قلب ج. شش د. گردش خون

۲. نخستین گام در برنامه ریزی ورزشی به منظور تأمین آمادگی جسمانی مناسب چیست؟

الف. کنترل رژیم غذایی ب. آگاهی از سلامت عمومی ج. تعیین اهداف د. ایجاد انگیزه برای ورزش

۳. رژیم‌های حاوی کربوهیدرات بالا سطح را در خون بالا می‌برند که خود موجب افزایش اندوخته می‌شوند.

الف. انسولین- چربی ب. انسولین- پروتئین ج. گلوکاکن- چربی د. گلوکاکن- پروتئین

۴. در گرسنگی سلولی که منجر به بهم خوردگی تعادل اسید و باز در بدن می‌شود، کدامیک از مواد در بدن زیاد می‌شود؟

الف. کربو هیدرات‌ها ب. چربی‌ها ج. اجسام کتونی د. پروتئین‌ها

۵. جنبه منفی رژیم غذایی مدیترانه‌ای کدام است؟

الف. مصرف بالای چربی ب. مصرف بیش از حد کربوهیدرات‌ها

ج. مصرف بالای پروتئین د. مصرف کمتر الکترولیت‌ها

۶. کدامیک از گزینه‌های زیر جزء کربوهیدرات‌های مرکب هستند؟

الف. گلوکز ب. فروکتوز ج. گالاکتوز د. نشاسته

۷. کدامیک از گزینه‌های زیر جزء ویژگی‌های چربی‌های مفید نمی‌باشند؟

الف. به علت حساسیت بالا دیر فاسد می‌شوند ب. این چربی‌ها به تولید انرژی کمک می‌کنند

ج. این چربی‌ها سیستم ایمنی را تقویت می‌کنند د. این چربی‌ها سرعت متابولیسم را افزایش می‌دهند.

۸. کدامیک از موارد زیر برای انتقال مواد مغذی به درون سلول‌ها و کنترل اجزای مایعات بدن از اهمیت زیادی برخوردار

هستند؟

الف. پروتئین‌ها ب. چربی‌های هیدروژنه ج. مواد معدنی د. ویتامین‌ها

۹. کدامیک از مواد معدنی زیر در اعصاب، بافت مغز و سیستم ایمنی تأثیر مثبت داشته و آنها را تقویت می‌کند؟

الف. سدیم ب. کروم ج. روی د. فسفر

۱۰. کدامیک از ویتامین‌های زیر قویترین ضد اکسید کننده در بدن است و در حفظ سلامتی پوست بسیار مؤثر است و باعث به

تعویق افتادن فرآیند پیری می‌شود؟

الف. C ب. B ج. K د. E

۱۱. غذاهای قلیایی پر قند باید چند درصد از رژیم غذایی ما را تشکیل دهند؟

الف. کمتر از ۱۰ درصد ب. ۲۰ درصد ج. ۳۰ درصد د. ۴۰ درصد

۱۲. پایه و اساس هر برنامه آمادگی جسمانی است.

الف. انعطاف پذیری ب. کاردیو ج. هماهنگی عصب- عضله د. تنظیم رژیم غذایی

۱۳. احساس شادی و رضایت ناشی از تمرین هوازی به چه دلیل است؟
الف. انسولین ب. آدرنالین ج. کورتیزول د. گلوکالین
۱۴. برای تأثیر تمرینات بر بدن شدت تمرین باید چگونه باشد؟
الف. ۶۰-۵۰ درصد MHR ب. ۷۰-۶۰ درصد MHR
ج. ۷۰-۶۵ درصد MHR د. ۸۵-۶۵ درصد MHR
۱۵. مهمترین مرحله پیاده روی فشار قسمت عقب است، این کار توسط کدام عضله صورت می گیرد؟
الف. همسترینگ ب. سرینی ج. ساق پا د. چهار سر ران
۱۶. مهمترین علت قوزک ملتهب کدام است؟
الف. کفش نامناسب ب. ضعف عضلانی ساق پا ج. کاهش انعطاف میچ پا د. کوتاهی عضلات ساق پا
۱۷. کدامیک از گزینه های زیر برای بهبود چابکی مناسب تر می باشد؟
الف. طناب زدن ب. دوچرخه ثابت ج. دو رفت و برگشت د. پریدن از روی موانع
۱۸. در خصوص تارهای تند انقباض کدامیک از گزینه های زیر صحیح است؟
الف. کوچک و دارای کارایی بالا ب. درگیر در فعالیت های هوازی
ج. استفاده در فعالیت های طولانی د. دارای انرژی زیاد در مدت زمان کم
۱۹. افراد دارای تیپ بدنی مستعد چاق شدن سریع اند و باید برنامه هوازی را در زندگی خود بگنجانند.
الف. اکتومورف ب. لاغر و ضعیف ج. مزومورف د. آندومورف
۲۰. کدامیک از جملات زیر نادرست است؟
الف. تمرین با وزنه عضلات را بزرگ می کند.
ب. هر قدر وزنه سنگین تر باشد، همان قدر عضلات بزرگتر می شوند.
ج. هر قدر زمان جلسات زیادتر می شود، تمرین مؤثرتر می شود.
د. اگر تمرین با وزنه کنار گذاشته شود، عضله به چربی تبدیل می شود.
۲۱. برای از بین بردن فلات در تمرین چه باید کرد؟
الف. اضافه کردن بار تمرین ب. قابلیت برگشت به تمرین
ج. متنوع کردن تمرین د. کاهش دادن چربی یک نقطه
۲۲. بر اساس این نظریه بنا شده که شما قادرید به هنگام تمرین قسمت های مختلف عضله را در دامنه حرکتی متناوب تقویت کنید.
الف. ست مرکب ب. تمرین ماتریس ج. روش تکرار بیشینه د. اصل اضافه بار
۲۳. حرکت پروانه ای روی تخته با شیب پایین برای تقویت کدام عضله مناسب است؟
الف. عضلات سینه ای ب. عضلات کمر بند شانه ای ج. عضلات پشتی د. عضلات شکمی
۲۴. حرکت پروانه ای معکوس برای تقویت کدام عضله مناسب است؟
الف. عضله پشتی بزرگ ب. عضله خلفی دلتوئید ج. عضله دوزنقه د. عضله پشت بازو