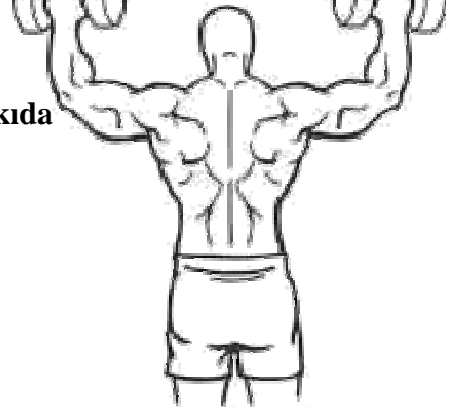


BİLİNÇLİ KUVVET ANTREMANI

1- Kuvvet geliştirici antrenman haftada en azyapılmalıdır?

2- Aşağıdaki sporlardan hangisi kuvvet gelişimine katkıda bulunmaz?.

- a) yüzme
- b) basketbol
- c) halter
- d) dağcılık
- e) uzun mesafe koşular



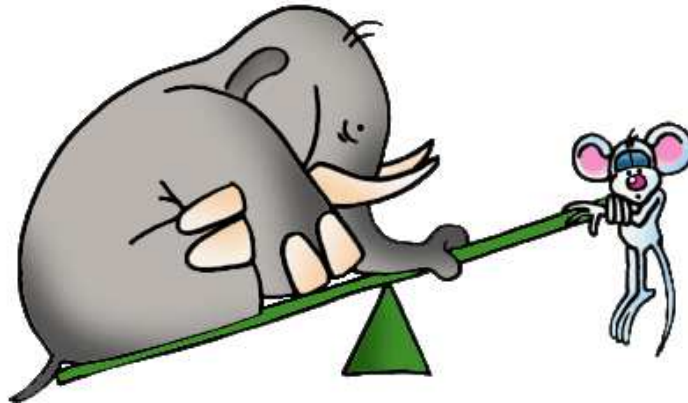
3- Kuvvet antrenmanı yapan bireyler aşağıdaki gıda türlerinden hangisini daha fazla almalıdır?

- a) Protei
- b) Karbonhidrat
- c) yağ
- d) glikoz

4- Verilen cümleler doğruysa (D) yanlışsa (Y) yazın.

- a) Kuvvet antrenmanı yapanlarda kardiyovasküler sistem gelişmez
- b) Düzenli Kuvvet antrenmanı yapanlarda kalbin diyastol çapı kalınlaşır
- c) Düzenli Kuvvet antrenmanı yapanlarda kalbin ventrikül hacmi genişler
- d) Düzenli Kuvvet antrenmanı yapanlarda kas hipertrofisi olur
- e) Düzenli Kuvvet antrenmanı yapanlarda testosteron hormonu artar

5- Kalbin aşırı çalışma durumundaki risk hesaplama formülünü yazınız.



CEVAP ANAHTARI

1- 2 KEZ

2- E

3- A

4-

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| A | B | C | D | E |
| Y | D | Y | D | D |

5- 220- YAŞ = RİSK