

## DAYANIKLILIK KOŞULLARININ ÖNEMİ

### SPORUN SAĞLIK AÇISINDAN ÖNEMİNİ KAVRAR.

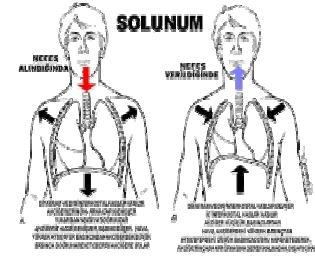


1- Dayanıklılığı geliştirici antrenman metodu nedir?

2- Sağlıklı bir yetişkin bir dakikada ortalama kaç kez nefes alıp verir ?

- a) 5      b) 8      c) 10      d) 25      e) 15

3- Sağlıklı bir bayanın nabzı dakikada .....defa atar.  
Sağlıklı bir erkeğin nabzı dakikada ..... defa atar.  
Sağlıklı bir bebeğin nabzı dakikada .....defa atar.



4- Dayanıklılık antrenmanlarını düzenli yapan bireylerde hangisi gelişir? (D) (Y)

- a) Düzenli dayanıklılık antrenmanı yapanlarda kardiyovasküler sistem gelişir (.....)  
b) Düzenli dayanıklılık antrenmanı yapanlarda kalbin diyastol çapı kalınlaşır \_ (.....)  
c) Düzenli dayanıklılık antrenmanı yapanlarda kalbin ventrikül hacmi genişler (.....)  
d) Düzenli dayanıklılık antrenmanı yapanlarda istirahat halinde nabız düşer \_\_ (.....)  
e) Düzenli dayanıklılık antrenmanı yapanlarda bağışıklık sistemi güçlenir \_\_ (.....)

5- Kilo kontrolü ve sağlıklı kalabilmek için dayanıklılık koşusunu ortalama kaç dakika yapmalıyız?

6- Aşağıdaki sporlardan hangisi dayanıklılık geliştirmez?

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

## Cevap Anahtarı

1- Çalışma esnasında nabzın 130-140 arası çalıştığı koşular bisiklet tipi sporlar

2- e

3- a) 70-80

b) 60-70

c) 130

4-

a	b	c	d	e
D	Y	D	D	D

5- En az 20 dakika

6- c