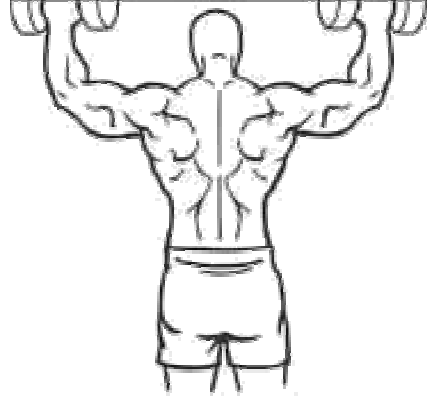


## TUDATOS ERŐNLÉTI EDZÉS

1. Az edzést, amely az erőnlétet fejleszti, legalább.....kell hetente végezni.

2. Melyik sport nem járul hozzá az erőnlét fejlesztéséhez?

- a) úszás
- b) kerékpározás
- c) súlyemelés
- d) hegymászás
- e) hosszútávfutás



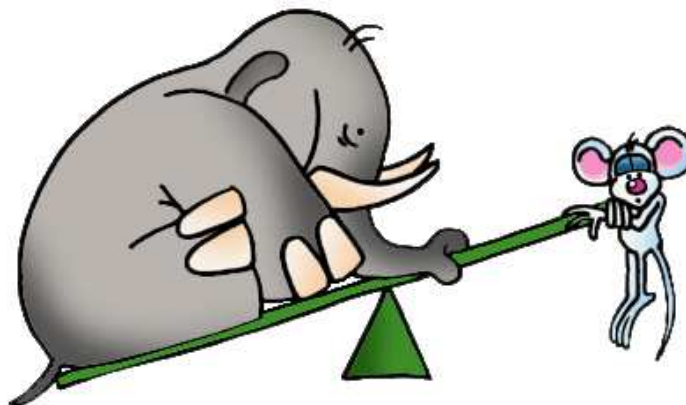
3. Az alábbiak közül melyiket kell fogyasztani azoknak, akik erőnléti edzést végeznek?

- a) fehérje    b) szénhidrát    c) zsír    d) glükóz

4. Jelöld "I"-vel, ha a mondat igaz, és "H"-val, ha a mondat hamis

- a) Azoknál az embereknél, akik erőnléti edzést végeznek, a keringési rendszer nem fejlődik
- b) Azoknál az embereknél, akik rendszeres erőnléti edzést végeznek, a szív átmérője megvastagszik
- c) Azoknál az embereknél, akik rendszeres erőnléti edzést végeznek, a szívkamra kitágul
- d) Azoknál az embereknél, akik rendszeres erőnléti edzést végeznek izomtúltengés látható
- e) Azoknál az embereknél, akik rendszeres erőnléti edzést végeznek megnő a tesztoszteronszint

5. Írd le a számítási képletét a szív fokozott munkavégzési kockázatának



## MEGOLDÓKULCS

1- KÉTSZER

2- E

3- A

4-

A	B	C	D	E
H	I	H	I	I

5- 220-ÉLETKOR= KOCKÁZAT