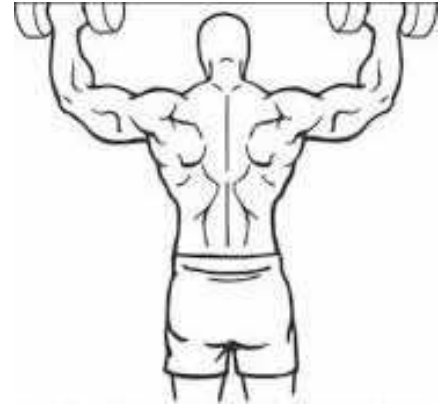


ŚWIADOMY TRENING SIŁOWY

1- Trening rozwijający siłę powinien odbywać się co najmniej w tygodniu.

2- Który sport nie przyczynia się do rozwoju siły?

- a) pływanie
- b) jazda na rowerze
- c) podnoszenie ciężarów
- d) wspinaczka
- e) biegi długodystansowe



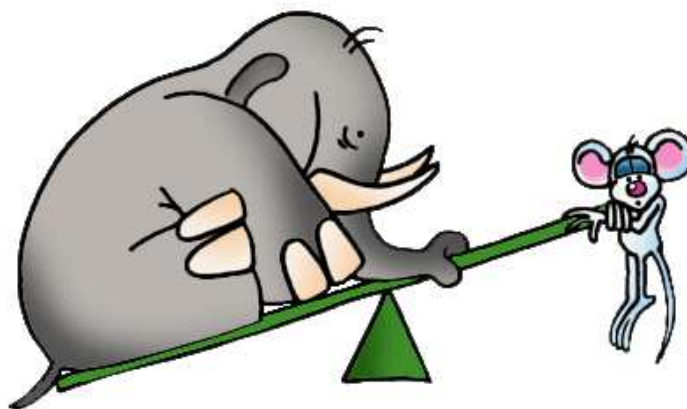
3- Które z podanych powinny być przyjmowane głównie wykonujących ćwiczenia siłowe?

- a) białko
- b) węglowodany
- c) tłuszcze
- d) glukoza

4- Napisz (P) jeżeli zdanie jest prawdziwe a (F) jeżeli zdanie jest fałszywe.

- a) U ludzi którzy ćwiczą siłowo nie rozwija się nie rozwija się układ krążenia
- b) U ludzi którzy regularnie ćwiczą siłowo zmniejsza się wydajność serca
- c) U ludzi którzy regularnie ćwiczą siłowo zwiększa się pojemność komór serca
- d) U ludzi którzy regularnie ćwiczą siłowo można zauważyć przerost mięśni
- e) U ludzi którzy regularnie ćwiczą siłowo zwiększa się poziom testosteronu

5- Napisz wzór obliczania ryzyka, podczas gdy serce pracuje bardzo intensywnie



KLUCZ ODPOWIEDZI

1- dwa razy

2- E

3- A

4-

A	B	C	D	E
F	P	F	P	P

5- 220- wiek = ryzyko