

سوال ۷۲ - زندگی در ارتفاعات سبب تمام تغییرات زیر در سیستم قلبی - عروقی می شود، بجز:
 الف) پلی سیتی ب) افزایش هماتوکریت ج) کاهش حجم خون د) افزایش تراکم مویرگی بافت

فیزیولوژی کار و ورزش

سوال ۷۳ - کدام جمله در مورد سیستم اسیدلاکتیک به عنوان یک منبع انرژی بی هوازی صحیح است؟
 الف) در زمان کوتاهی نسبت به سیستم ATP-CP، انرژی در اختیار عضلات فعال قرار می دهد.
 ب) میزان کمتری انرژی نسبت به سیستم ATP-CP تولید می کند.
 ج) نسبت به سیستم ATP-CP انرژی کمتری در واحد زمان در اختیار عضله قرار می دهد.
 د) نسبت به سیستم ATP-CP انرژی بیشتری در واحد زمان در اختیار عضله قرار می دهد.

سوال ۷۴ - کدام عبارت در مورد انجام تمرینات مقاومتی در زنان باردار صحیح است؟

- الف) برای افزایش توانمندی سیستم قلبی - تنفسی توصیه می شود
- ب) در وضعیت سوپاین و بدون تحمل وزن توصیه می شود
- ج) با وزنه های سبک و کنترل شده در طول بارداری مجاز است
- د) به دلیل افزایش دما و هیدراسیون بالا مجاز نیست

سوال ۷۵ - در مورد انقباض Econcetric کدام گزینه صحیح است؟

- الف) این انقباض فقط برای عضلات چند مفصلی ممکن است
- ب) انقباض همزمان concentric و eccentric عضله در یک مفصل است
- ج) انقباض متوالی concentric و eccentric عضله در یک مفصل است
- د) انقباض شبه ایزومتریک عضله در طول میانی است

سوال ۷۶ - Coactivation سیستم آلفا و گاما در عضله چه اهمیتی دارد؟

- الف) سبب حفظ حساسیت دوک عضلانی به تغییرات طول و سرعت در دامنه حرکتی مفصل می شود.
- ب) سبب کاهش فیدبک های مهار کننده های لیگامانی و پوست می شود.
- ج) سبب افزایش تنش عضله و فراخوانی فیبرهای تند انقباض می شود.
- د) سبب کاهش زمان پاسخ های تاخیری می شود.

سوال ۷۷ - همه موارد زیر پاسخ های طبیعی به تمرین هوازی پیشرونده است، بجز:

- الف) افزایش خطی فشار خون دیاستولیک
- ب) افزایش میزان ضربان قلب
- ج) افزایش خطی فشار خون سیستولیک
- د) افزایش میزان اکسیژن مصرفی

سوال ۷۸ - مقدار نیروی تولید شده در عضله در حین تمرین، به تمام عوامل زیر بستگی دارد، بجز:

- الف) تعداد پل های عرضی تشکیل شده
- ب) ماهیت تحریک عصبی موتور یونیت ها
- ج) تعداد موتور یونیت های برانگیخته شده
- د) زمان عکس العمل پاسخ عضلانی