

سوال ۷۹ - بروز پدیده خستگی در عضله سبب چه حالتی می شود؟

- الف) افزایش فراخوانی فیبرهای تند انقباض
- ب) کاهش فرکانس آتش فیبرهای عضله
- ج) افزایش فرکانس آتش فیبرهای عضله
- د) کاهش فراخوانی فیبرهای کند انقباض

سوال ۸۰ - کدام عبارت در مورد وضعیت Steady state صحیح است؟

- الف) سیستم هوازی تامین کننده انرژی فعالیت هاست.
- ب) سیستم گلوکز تنها تامین کننده انرژی است.
- ج) سیستم فسفاژن اصلی ترین تامین کننده انرژی است.
- د) ترکیب سیستم هوازی و بی هوازی موجب ابقاء شرایط تعادلی می شود.

سوال ۸۱ - Efficiency (بازده) تمرین در کدام گروه از فیبرهای عضلانی بیشتر است؟

- الف) فیبرهای تند انقباض II_a
- ب) فیبرهای کند انقباض I
- ج) فیبرهای تند انقباض II_b
- د) فیبرهای Intermittent

سوال ۸۲ - به دنبال انجام تمرین، همه عوامل در ایجاد Soreness (کوفتگی) تاخیری عضله نقش دارد، بجز:

- الف) تخریب پروتئین های عضلانی
- ب) آزاد شدن پروستاگلاندین ها
- ج) پارگی میکروسکوپی فیبرهای عضلانی
- د) مهار آزاد شدن کلسیم از شبکه سارکوپلاسمیک

سوال ۸۳ - در صورتی که سن فرد ورزشکار ۶۰ سال باشد، حداکثر ضربان مجاز قلب در حین ورزش چقدر است؟

- الف) ۲۰۰
- ب) ۲۲۰
- ج) ۱۲۰
- د) ۱۶۰

سوال ۸۴ - جهت حفظ توده استخوانی انجام کدام تمرین ورزشی زیر توصیه نمی شود؟

- الف) تمرینات همراه با وزن اندازی
- ب) تمرینات خلاف جاذبه زمین
- ج) تمرینات در وضعیت درازکش
- د) تمرینات همراه با Axial loading

سوال ۸۵ - در صورت انجام تمرینات ورزشی شدید در هوای گرم و مرطوب، اختلال عمل عصبی عضلانی بدلیل دفع

کدام یون رخ می دهد؟

- الف) پتاسیم
- ب) کلسیم
- ج) کلر
- د) بیکربنات