

سوالات استخوانی : حرکت شناسی

۱- سطح قدامی خلفی نام دیگر کدام سطح حرکتی است؟

۱. سهمی ۲. افقی ۳. عرضی ۴. نمایی

۲- کدام حرکت حول محور افقی-سهمی انجام می‌شود؟

۱. فلکشن ۲. دورسی فلکشن ۳. فلکشن افقی ۴. فلکشن جانبی

۳- محور افقی عرضی بر چند سطح عمود است؟

۱. یک سطح ۲. دو سطح ۳. سه سطح ۴. چهار سطح

۴- کدام گزینه از اعمال مفاصل درزی به شمار می‌رود؟

۱. محافظت از عضو در برابر ضربه
۲. محافظت از عضو در برابر فشار
۳. جلوگیری از حرکت
۴. جلوگیری از حرکت و محافظت از عضو در برابر ضربه و فشار

۵- مفصل بین اطلس و آکسیس از کدام نوع مفاصل به شمار می‌رود؟

۱. درزی ۲. متحرک ۳. نیمه متحرک ۴. غیر متحرک

۶- با توجه به مشارکت حرکات مختلف در ایجاد حرکت دورانی مفصل ران، این حرکت حول کدام محورها انجام می‌شود؟

۱. افقی-سهمی و عمودی
۲. افقی-عرضی و عمودی
۳. افقی-عرضی و افقی-سهمی
۴. عمودی

۷- عضله خاصره‌ای موجب انجام کدام حرکت در مفصل ران می‌شود؟

۱. چرخش داخلی ۲. خم شدن ۳. دور شدن ۴. دور شدن افقی

۸- کدام عضله از برجستگی ورکی شروع می‌شود؟

۱. نیم وتری ۲. خیاطه ۳. چهار سر رانی ۴. کشنده پهن نیام

۹- کدام عضله می‌تواند چرخش داخلی و چرخش خارجی را در مفصل ران ایجاد کند؟

۱. کشنده پهن نیام ۲. سرینی میانی ۳. سرینی کوچک ۴. دوسر رانی

۱۰- کدام عضله زانو را خم می کند؟

۱. پهن داخلی ۲. راست رانی ۳. دو قلو ۴. نعلی

۱۱- این عضله از جلوی استخوان ران شروع می شود؟

۱. راست رانی ۲. راست داخلی ۳. خیاطه ۴. پهن میانی

۱۲- کدام عضلات موجب چرخش زانو می شوند؟

۱. پهن داخلی و پهن خارجی ۲. خیاطه و دوسر رانی
۳. پهن داخلی و نیمه غشایی ۴. راست رانی و نیمه غشایی

۱۳- حرکت پلانتر فلکشن در کدام مفصل انجام می شود؟

۱. مچ دست ۲. شانه ۳. زانو ۴. مچ پا

۱۴- کدام عضله از سطح قدامی و تحتانی نازک نی شروع می شود؟

۱. نازک نئی طرفی ۲. نازک نئی کوتاه
۳. نازک نئی بلند ۴. نازک نئی بلند و نازک نئی طرفی

۱۵- در کدام حرکت کف پا به داخل بدن متمایل می شود؟

۱. اینورژن ۲. اورژن ۳. دور شدن پنجه پا ۴. نزدیک شدن پنجه پا

۱۶- حرکت دور شدن استخوان بازو با چه حرکتی در استخوان کتف همراه است؟

۱. بالا آمدن ۲. دور شدن ۳. چرخش بالایی ۴. چرخش پایینی

۱۷- همراه با حرکت فراباز شدن بازو کدام حرکت در استخوان کتف اتفاق می افتد؟

۱. نزدیک شدن ۲. کشش بالایی ۳. چرخش پایینی ۴. بلند شدن لبه تحتانی

۱۸- انتهای بخش سوم دوزنقه به کدام بخش متصل می شود؟

۱. زائده آخروومی ۲. خار کتف ۳. ریشه خار کتف ۴. ترقوه

۱۹- عضله دندانهای قدامی موجب انجام کدام حرکت می شود؟

۱. دور شدن و چرخش پایینی کتف ۲. نزدیک شدن و چرخش پایینی کتف
۳. دور شدن و چرخش پایینی بالایی کتف ۴. نزدیک شدن و چرخش پایینی بالایی کتف

۲۰- عضله سینه‌ای کوچک از روی چند دنده شروع می‌شود؟

۱. دو دنده ۲. سه دنده ۳. چهار دنده ۴. پنج دنده

۲۱- دامنه حرکت فلکشن بازو تا چند درجه است؟

۱. 100 ۲. 150 ۳. 180 ۴. 190

۲۲- حرکت دور شدن توسط کدام سر عضله دوسر بازویی انجام می‌شود؟

۱. سر بلند ۲. سر کوتاه
۳. سر بلند و سر کوتاه ۴. عضله دوسر بازویی در حرکت دور شدن دخالت ندارد

۲۳- کدام عضله موجب چرخش خارجی بازو می‌شود؟

۱. گرد بزرگ ۲. تحت کتفی ۳. گرد کوچک ۴. سینه‌ای بزرگ

۲۴- عملکرد کدام عضله مانند گرد کوچک است؟

۱. تحت خاری ۲. فوق خاری ۳. گرد بزرگ ۴. پشتی بزرگ

۲۵- زائده آرنجی چه حرکتی را در مفصل آرنج محدود می‌کند؟

۱. خم شدن ۲. دور و نزدیک شدن
۳. هایپر اکستنشن ۴. چرخش داخلی و خارجی

۲۶- هنگام حمل کاسه پر از سوپ با دست، ساعد در چه حالتی قرار دارد؟

۱. پرونیشن ۲. چرخش داخلی ۳. سوپینیشن ۴. فکشن

۲۷- در حرکت اسکوات و در مرحله پایین رفتن در مفاصل ران و زانو به ترتیب چه حرکاتی رخ می‌دهد؟

۱. باز شدن-باز شدن ۲. خم شدن-خم شدن ۳. باز شدن -خم شدن ۴. خم شدن - باز شدن

۲۸- عضله راست شکمی به چه ناحیه ای متصل می‌شود؟

۱. دنده‌های دوم تا ششم ۲. غضروف دنده‌های دوم تا ششم
۳. غضروف دنده‌های پنجم تا هفتم ۴. دنده‌های پنجم تا هفتم

۲۹- اغلب اهرم‌های بدن از کدام نوع هستند؟

۱. اول ۲. دوم ۳. سوم ۴. دوم و سوم

شماره سوال	پاسخ صحيح
1	الف
2	د
3	الف
4	د
5	ب
6	ج
7	ب
8	الف
9	ب
10	ج
11	د
12	ب
13	د
14	الف
15	الف
16	ج
17	د
18	ب
19	ج
20	ب
21	ج
22	الف
23	ج
24	الف
25	ج
26	ج
27	ب
28	ج
29	ج

۱- اصطلاح معادل چرخش خارجی پا چیست؟

۱. پرونیشن ۲. سوپینیشن ۳. اورژن ۴. اینورشن

۲- صفحه فرضی حرکتی که از چپ به راست می‌گذرد و بدن را به دو نیمه قدامی و خلفی تقسیم می‌کند، کدام است؟

۱. سهمی ۲. عرضی ۳. افقی ۴. مورب

۳- مفاصل درزی بین استخوان‌های سر از چه نوع مفاصلی هستند؟

۱. نیمه متحرک ۲. سینوویال ۳. لیفی ۴. غضروفی

۴- در حرکت کشش بارفیکس و در فاز حرکت به طرف بالا تا رسیدن چانه روی میله، در مفاصل آرنج و شانه به ترتیب چه حرکاتی رخ می‌دهد؟

۱. باز شدن - باز شدن ۲. خم شدن - باز شدن
۳. باز شدن - خم شدن ۴. خم شدن - خم شدن

۵- عمل عضله کشنده پهن نیام در مفصل ران کدام است؟

۱. دور کردن، خم کردن، چرخش داخلی ۲. دور کردن، خم کردن، چرخش خارجی
۳. نزدیک کردن، باز کردن، چرخش داخلی ۴. نزدیک کردن، باز کردن، چرخش خارجی

۶- کدام یک از عضلات زیر از خار خاصره ای قدامی - فوقانی لگن منشاء می‌گیرد؟

۱. راست رانی ۲. خاصره ای ۳. کشنده پهن نیام ۴. خیاطه

۷- کدام یک از عضلات چهارسر ران در حرکت خم کردن مفصل ران و باز کردن مفصل زانو دخالت دارد؟

۱. راست رانی ۲. پهن داخلی ۳. پهن خارجی ۴. پهن میانی

۸- عمل عضله دو سر رانی بر روی مفصل زانو کدام است؟

۱. خم کردن ۲. باز کردن
۳. خم کردن، چرخش خارجی ۴. باز کردن، چرخش خارجی

۹- عضله راست داخلی در کدام گروه از عضلات عمل کننده بر روی مفصل ران قرار می‌گیرد؟

۱. نزدیک کننده ۲. دور کننده ۳. چرخش دهنده ۴. ثبات دهنده

۱۰- کدام گروه عضلانی در حرکت اینورشن مفصل ساب تالار با هم همکاری دارند؟

۱. دوقلو، نعلی، کف پایي، ساقی خلفی

۲. دوقلو، نعلی، ساقی قدامی، ساقی خلفی

۳. نازک نی کوتاه، نازک نی بند، نازک نی طرفی، بازکننده دراز انگشتان پا

۴. ساقی قدامی، ساقی خلفی، تا کننده دراز انگشتان پا، تا کننده دراز شست پا

۱۱- حرکات اینورشن و اورشن در مفصل تحت قاپی حول کدام محور حرکتی انجام می شود؟

۱. سهمی

۲. عرضی

۳. افقی

۴. مورب

۱۲- برگشت زاویه تحتانی استخوان کتف به سمت ستون فقرات به کدام یک از حرکات آن اشاره دارد؟

۱. ریتراکشن

۲. پایین کشیدن

۳. نزدیک شدن

۴. چرخش پایینی

۱۳- اهرم عضله دوقلو در حرکات پلانترفلکشن مفصل مچ پا و ایستادن بر روی پنجه پا به ترتیب از چه نوعی است؟

۱. نوع سوم - نوع اول

۲. نوع اول - نوع سوم

۳. نوع اول - نوع دوم

۴. نوع سوم - نوع دوم

۱۴- در حرکت چرخش پایینی استخوان کتف کدام یک از عضلات کمر بند شانه ای با هم همکاری می کنند؟

۱. متوازی الاضلاع، گوشه ای، سینه ای کوچک

۲. بخش دو و چهار دوزنقه، دندانان ای قدامی

۳. دوزنقه ای تحتانی، سینه ای کوچک، گوشه ای

۴. متوازی الاضلاع، بخش دو و چهار عضله دوزنقه، دندانان ای قدامی

۱۵- کدام یک از عضلات چرخش دهنده شانه در ایجاد حرکات چرخش خارجی، دور شدن افقی و باز شدن دخالت دارند؟

۱. تحت خاری - فوق خاری

۲. تحت خاری - گرد کوچک

۳. تحت کتفی - فوق خاری

۴. تحت کتفی - گرد کوچک

۱۶- در حرکت دراز و نشست همراه با چرخش تنه به سمت راست، کدام یک از عضلات مورب شکمی دخالت می کنند؟

۱. عضلات مورب داخلی و خارجی سمت چپ

۲. عضلات مورب داخلی و خارجی سمت راست

۳. عضلات مورب داخلی سمت چپ و مورب خارجی سمت راست

۴. عضلات مورب داخلی سمت راست و مورب خارجی سمت چپ

۱۷- محل اتصال عضله متوازی الاضلاع بر روی استخوان کتف کدام است؟

۱. خار کتف

۲. زاویه فوقانی

۳. لبه داخلی

۴. زائده آخرومی

۱۸- مهمترین عضله دور کننده مفصل شانه کدام است؟

۱. تحت خاری

۲. فوق خاری

۳. دلتوئید

۴. دوسربازویی

۱۹- عضلات دندانان ای قدامی و سینه ای کوچک در ایجاد کدام یک از حرکات استخوان کتف با هم دیگر همکاری دارند؟

۱. پایین کشیدن

۲. دور کردن

۳. چرخش پایینی

۴. ریتراکشن

۲۰- مهمترین عضله بازکننده آرنج کدام است؟

۱. سه سر بازویی

۲. سه گوش آرنجی

۳. دو سر بازویی

۴. بازویی زنداعلایی

۲۱- سر بلند عضله دوسر بازویی در ایجاد کدام یک از حرکات مفصل شانه دخالت دارد؟

۱. خم کردن و چرخش داخلی

۲. دور کردن و چرخش داخلی

۳. خم کردن و نزدیک کردن

۴. دور کردن و چرخش خارجی

۲۲- کدام یک از عضلات شکمی با انقباض خود نقش مهمی در کاهش فشار وارده بر دیسک ها بر عهده دارد؟

۱. راست شکمی

۲. مورب داخلی شکمی

۳. عرضی شکمی

۴. مورب خارجی شکمی

۲۳- عملکرد عضله جناغی - چنبری - پستانی بر روی ناحیه سر و گردن کدام است؟

۱. خم کردن و خم کردن جانبی

۲. چرخش و خم کردن جانبی

۳. چرخش جانبی و خم کردن

۴. خم کردن، خم کردن جانبی و چرخش

۲۴- پوشش و محافظت از غشای سینوویال مفصل آرنج از وظایف کدام یک از عضلات زیر است؟

۱. سه گوش آرنجی
۲. برون گرداننده کوتاه
۳. بازویی زند اعلائی
۴. درون گرداننده مدور

۲۵- کدام یک از موارد زیر ویژگی اهرم های نوع دوم را نشان می دهد؟

۱. نیروی مقاوم بین نقطه تکیه گاه و نیروی محرک قرار دارد.
۲. نقطه تکیه گاه بین نیروی محرک و نیروی مقاوم قرار دارد.
۳. نیروی محرک بین نقطه تکیه گاه و نیروی مقاوم قرار دارد.
۴. نقطه تکیه گاه بین دو نیروی مقاوم خارجی قرار دارد.

۲۶- کدام یک از مفاصل زیر جزو مفاصل لغزنده است؟

۱. مفصل بین مهره اول و دوم گردن
۲. مفصل بین استخوان جناغ سینه و ترقوه
۳. مفاصل بین زواید مفصلی مهره ها
۴. مفاصل بین دنده ها با استخوان جناغ سینه

۲۷- در حرکت اسکوات با هالتر و در مرحله خم شدن زانو ها (نشستن) عضلات عمل کننده و نوع انقباض ایجاد شده کدام است؟

۱. چهار سر ران - کانستریک
۲. چهار سر ران - اکسنتریک
۳. همسترینگ - کانستریک
۴. همسترینگ - اکسنتریک

۲۸- آزادترین حرکت در مهره های پشتی ستون فقرات کدام است؟

۱. خم شدن
۲. چرخش
۳. باز شدن
۴. خم شدن جانبی

۲۹- عوامل تعیین کننده در مقدار گشتاور نیرو کدام اند؟

۱. زاویه اعمال نیرو و کشش عضله
۲. مقدار نیرو و سرعت اعمال آن
۳. مقدار نیرو و فاصله نقطه اعمال نیرو (از مرکز چرخش)
۴. زاویه و سرعت اعمال نیرو

۳۰- هنگامی که بازیکن تنیس آرنج خود را برای زدن ضربه باز می کند کدام گزینه تغییر می کند؟

۱. نیروی مقاوم بیشتر می شود.
۲. نیروی مقاوم کمتر می شود.
۳. سرعت و دامنه حرکتی کمتر می شود.
۴. طول اهرم بزرگتر می شود.

شماره سوال	پاسخ صحیح
1	ج
2	ب
3	ج
4	ب
5	الف
6	د
7	الف
8	ج
9	الف
10	د
11	الف
12	د
13	ج
14	الف
15	ب
16	د
17	ج
18	ج
19	ب
20	الف
21	د
22	ج
23	د
24	الف
25	الف
26	ج
27	ب
28	ب
29	ج
30	د

۱- عمل موافق عضلات دوسر رانی، نیم غشایی و نیم وتری در حرکات مفصل ران کدام است؟

۱. اکستنشن
۲. آداکشن
۳. آبداکشن
۴. روتیشن

۲- مفاصل بین استخوان های زند زیرین و بازو از کدام نوع است؟

۱. استوانه ای
۲. لقمه ای
۳. لغزنده
۴. قرقره ای

۳- کدام گروه از عضلات زیر از استخوان نشیمنگاهی منشاء (سر ثابت) می گیرند؟

۱. عضلات چهارسر ران
۲. عضلات نزدیک کننده ران
۳. عضلات دور کننده ران
۴. عضلات همسترینگ

۴- حرکات بالا و پایین کشیدن استخوان کتف بر روی کدام سطح و حول کدام محور حرکتی انجام می شوند؟

۱. سطح افقی - محور سهمی
۲. سطح افقی - محور عرضی
۳. سطح سهمی - محور عرضی
۴. سطح عرضی - محور سهمی

۵- کدام عضله در بلند کردن لبه تحتانی استخوان کتف از روی قفسه سینه ای دخالت دارد؟

۱. تحت کتفی
۲. سینه ای کوچک
۳. تحت ترقوه ای
۴. سینه ای بزرگ

۶- حرکات مفصل ران بر روی صفحه هوریزنتال (افقی) کدام اند؟

۱. آبداکشن - آداکشن
۲. فلکشن - اکستنشن
۳. چرخش داخلی - چرخش خارجی
۴. حرکت دورانی

۷- کدام یک از گزینه های زیر ویژگی های اهرم نوع دوم را نشان می دهد؟

۱. نیروی مقاوم بین نقطه تکیه گاه و نیروی محرک قرار دارد.
۲. نقطه تکیه گاه بین نیروی محرک و نیروی مقاوم قرار دارد.
۳. نیروی محرک بین نقطه تکیه گاه و نیروی مقاوم قرار دارد.
۴. نقطه تکیه گاه بین دو نیروی مقاوم خارجی قرار دارد.

۸- عوامل تعیین کننده در مقدار گشتاور نیرو کدام اند؟

۱. زاویه اعمال نیرو و کشش عضله
۲. مقدار نیرو و سرعت اعمال آن
۳. مقدار نیرو و فاصله اعمال آن
۴. زاویه و سرعت اعمال نیرو

۹- کدام یک از عضلات زیر به صورت سطحی و قابل لمس است؟

۱. تحت کتفی ۲. متوازی الاضلاع ۳. تحت خاری ۴. سینه ای کوچک

۱۰- صفحه فرضی حرکتی که بدن را به دو نیمه قدامی و خلفی تقسیم می کند، چه نام دارد؟

۱. سهمی ۲. عرضی ۳. افقی ۴. مورب

۱۱- در حرکت شناسی از چه اصطلاحاتی معادل خم شدن و باز شدن میج پا استفاده می شود؟

۱. فلکشن - اکستنشن ۲. اورشن - اینورشن
۳. دورسی فلکشن - پلانتر فلکشن ۴. سوپینیشن - پرونیشن

۱۲- کدام عضلات در چرخش تحتانی استخوان کتف دخالت دارند؟

۱. بخش ۲ و ۴ دوزنقه، سینه ای کوچک ۲. دندانان ای قدامی، سینه ای کوچک، گوشه ای
۳. دوزنقه ۲ و ۴، متوازی الاضلاع، گوشه ای ۴. متوازی الاضلاع، گوشه ای، سینه ای کوچک

۱۳- عمل عضله خیاطه بر روی مفصل ران کدام است؟

۱. باز کردن، چرخش خارجی ۲. باز کردن، چرخش داخلی
۳. خم کردن، چرخش خارجی ۴. دور کردن، چرخش داخلی

۱۴- مهمترین عضلات دورکننده ران کدام اند؟

۱. کشنده پهن نیام - سرینی میانی ۲. سرینی کوچک - کشنده پهن نیام
۳. سرینی میانی - سرینی کوچک ۴. سرینی بزرگ - سرینی میانی - سرینی کوچک

۱۵- مهمترین نقش عضله سه گوش آرنجی کدام است؟

۱. پوشش غشای سینوویال مفصل آرنج ۲. کنترل حرکات سوپینیشن و پرونیشن ساعد
۳. نقش کمکی در حرکت باز کردن آرنج ۴. جلوگیری از حرکات غیر طبیعی در مفصل آرنج

۱۶- اهرم عضله دلتوئید در حرکات آبداکشن و فلکشن شانه به ترتیب از چه نوعی است؟

۱. اول - دوم ۲. اول - سوم ۳. سوم - سوم ۴. سوم - دوم

۱۷- اصلی ترین عضله خم کننده ران کدام است؟

۱. سوئز- خاصره ای
۲. راست رانی
۳. خیاطه
۴. کشنده پهن نیام

۱۸- کدام یک از عضلات زیر در چرخش خارجی زانو دخالت دارند؟

۱. خیاطه
۲. نیم غشایی
۳. نیم وتری
۴. دوسرانی

۱۹- کدام یک از عضلات چهارسر ران در حرکت خم کردن مفصل ران و باز کردن مفصل زانو دخالت دارد؟

۱. راست رانی
۲. پهن داخلی
۳. پهن خارجی
۴. پهن میانی

۲۰- بزرگ ترین و پیچیده ترین مفصل سینوویال بدن انسان کدام است؟

۱. مفصل ران
۲. مفصل شانه
۳. مفصل زانو
۴. مفصل آرنج

۲۱- کدام گروه عضلانی انجام حرکت دورسی فلکشن مچ پا را بر عهده دارند؟

۱. ساقی خلفی، دوقلو، نعلی، تاکنده دراز انگشتان
۲. ساقی قدامی، بازکننده دراز انگشتان، بازکننده دراز شست، نازک نی طرفی
۳. تاکنده دراز انگشتان، تاکنده دراز شست، نازک نی بلند، نازک نی کوتاه
۴. نازک نی بلند، نازک نی کوتاه، نازک نی طرفی، ساقی قدامی

۲۲- عمل عضله نعلی بر روی مفصل مچ پا کدام است؟

۱. پلانترفلکشن
۲. اینورشن
۳. دورسی فلکشن
۴. پلانترفلکشن و اینورشن

۲۳- محل اتصال عضله بازویی قدامی در ناحیه ساعد کدام است؟

۱. زائده آرنجی زند زیرین
۲. برجستگی زند زیرین
۳. زائده نیزه ای زند زیرین
۴. زائده منقاری زند زیرین

۲۴- عملکرد عضله جناغی - چنبری - پستانی بر روی ناحیه سر و گردن کدام است؟

۱. خم کردن و خم کردن جانبی
۲. چرخش و خم کردن جانبی
۳. چرخش جانبی و خم کردن
۴. خم کردن، خم کردن جانبی و چرخش

۲۵- کدام عضلات در فلکشن آرنج دخالت دارند؟

۱. سه سربازویی، سه گوش آرنجی
۲. دوسربازویی، درون گرداننده مدور
۳. سه سربازویی، درون گرداننده مدور
۴. بازویی قدامی برون گرداننده مربع

۲۶- کدام یک از مفاصل زیر توانایی انجام حرکت حول سه محور حرکتی را دارد؟

۱. مچ دست
۲. شانه
۳. مچ پا
۴. کف دستی - انگشتی

۲۷- در حرکت دراز و نشست همراه با چرخش تنه به سمت راست، کدام یک از عضلات مورب شکمی دخالت می کنند؟

۱. عضلات مورب داخلی و خارجی سمت چپ
۲. عضلات مورب داخلی و خارجی سمت راست
۳. عضلات مورب داخلی سمت چپ و مورب خارجی سمت راست
۴. عضلات مورب داخلی سمت راست و مورب خارجی سمت چپ

۲۸- آزادترین حرکت در بین مهره های پشتی (سینه ای) ستون فقرات نسبت به سایر مهره ها کدام است؟

۱. چرخش
۲. خم شدن
۳. خم شدن به طرفین
۴. باز شدن

۲۹- در حرکت کشش بارفیکس و در فاز برگشت به حالت اولیه، در مفصل آرنج چه حرکتی رخ می دهد و نوع انقباض کدام است؟

۱. باز شدن - کانسنتریک
۲. باز شدن - اکسنتریک
۳. خم شدن - کانسنتریک
۴. خم شدن - اکسنتریک

۳۰- در حرکت اسکوات و در مرحله پایین رفتن، در مفاصل ران و زانو به ترتیب چه حرکاتی رخ می دهد؟

۱. باز شدن - باز شدن
۲. خم شدن - خم شدن
۳. باز شدن - خم شدن
۴. خم شدن - باز شدن

شماره سوال	پاسخ صحیح
1	ب
2	ب
3	ب
4	الف
5	ب
6	ج
7	الف
8	الف
9	ب
10	د
11	ب
12	د
13	الف
14	الف
15	ب
16	ب
17	الف
18	د
19	د
20	ج
21	د
22	ج
23	ب
24	ب
25	الف
26	ج
27	الف
28	الف
29	ج
30	الف

۱- محور حرکتی افقی-عرضی بر کدام سطح عمود است؟

۱. سهمی ۲. عرضی ۳. افقی ۴. آهیانه‌ای

۲- کدام حرکت حول محور عمودی انجام می‌شود؟

۱. خم شدن ۲. چرخش ۳. باز شدن ۴. خم شدن جانبی

۳- برای انجام کدام حرکت در مفصل ران، ران باید در ابتدا خم شده باشد؟

۱. چرخش داخلی ۲. چرخش خارجی ۳. نزدیک شدن ۴. نزدیک شدن افقی

۴- کدام عضله از خارخاصره‌ای قدامی فوقانی شروع می‌شود؟

۱. راست رانی ۲. خاصره‌ای ۳. خیاطه ۴. شانه‌ای

۵- از بین عضلات همسترینگ (نیم غشای، نیم وتری، دوسر رانی و سرینی بزرگ) منشاء چه تعدادی از آنها بر روی برجستگی نشیمنگاهی (ورکی) قرار دارد؟

۱. ۲ ۲. ۳ ۳. ۵ ۴. ۶

۶- عضله سرینی میانی قادر به انجام کدام حرکات در مفصل ران است؟

۱. چرخش داخلی، چرخش خارجی و دور کردن
۲. چرخش داخلی، خم کردن و دور کردن
۳. چرخش داخلی، چرخش خارجی، خم کردن و دور کردن
۴. چرخش داخلی، چرخش خارجی، خم کردن، باز کردن و دور کردن

۷- کدام عضله موجب چرخش خارجی زانو می‌شود؟

۱. خیاطه ۲. نیمه غشایی ۳. دوسر رانی ۴. کشنده پهن نیام

۸- دامنه حرکتی خم شدن زانو چند درجه است؟

۱. ۹۰ ۲. ۱۱۰ ۳. ۱۳۵ ۴. ۱۵۵

۹- منشا کدام عضلات بر روی کندیل یا لقمه خارجی استخوان ران است؟

۱. نعلی و کف پایي ۲. راست داخلی و نعلی ۳. کف پایي و رکبی ۴. ساقی خلفی و رکبی

۱۰- کدام عضله از قسمت خارجی تحتانی ساق پا و از سطح قدامی تحتانی نازک نی شروع می‌شود؟

۱. نازک نئی طرفی
۲. نازک نئی کوتاه
۳. نازک نئی بلند
۴. ساقی قدامی

۱۱- عضله نازک نئی طرفی کدام حرکت را در مچ پا انجام می‌دهد؟

۱. اینورژن و پلانتر فلکشن
۲. اینورژن و دورسی فلکشن
۳. اورژن و پلانتر فلکشن
۴. اورژن و دورسی فلکشن

۱۲- کدام جمله صحیح است؟

۱. تمامی عضلاتی که موجب اورژن (برون چرخ) مچ پا می‌شوند از کف پا عبور می‌کنند.
۲. تمامی عضلاتی که موجب پلانتر فلکشن مچ پا می‌شوند به استخوان پاشنه متصل می‌شوند.
۳. تمامی عضلاتی که موجب دورسی فلکشن مچ پا می‌شوند از روی مچ پا عبور می‌کنند.
۴. اعمال هر سه عضله نازک نئی بر روی مچ پا مشابه هم است.

۱۳- کدام حرکت کتف یک حرکت فرضی است و انجام آن به صورت واقعی غیر ممکن است؟

۱. چرخش فوقانی
۲. بالا رفتن
۳. دور شدن
۴. بلند شدن لبه تحتانی

۱۴- عضله سینه‌ای کوچک کدام حرکات را انجام می‌دهد؟

۱. چرخش پایینی کتف و کشش پایینی کتف
۲. چرخش بالایی کتف و کشش پایینی کتف
۳. چرخش بالایی کتف و کشش بالایی کتف
۴. چرخش پایینی کتف و کشش بالایی کتف

۱۵- عمل کدام عضله در چرخش کتف مشابه بخش ۱ و ۲ دوزنقه بوده و به آن‌ها کمک می‌کند؟

۱. متوازی‌الاضلاع
۲. پستی بزرگ
۳. دندانهای
۴. گوشه‌ای

۱۶- کدام حرکت کتف به صورت غیرفعال انجام می‌شود؟

۱. چرخش تحتانی
۲. بلند شدن زاویه تحتانی
۳. پایین کشیدن
۴. دور شدن

۱۷- قسمت اول عضله سینه‌ای بزرگ از روی کدام استخوان شروع می‌شود؟

۱. دنده اول
۲. ترقوه
۳. زائده آخرومی
۴. جناغ

۱۸- سر بلند عضله دو سر بازویی کدام حرکت را انجام می‌دهد؟

۱. دور کردن بازو
۲. چرخش خارجی بازو
۳. خم شدن آرنج و نزدیک شدن بازو
۴. چرخش خارجی بازو و دور کردن بازو

۱۹- کدام عضله می‌تواند بازو را باز کند، نزدیک کند و به داخل بچرخاند؟

۱. گرد کوچک
۲. گرد بزرگ
۳. پشتی بزرگ
۴. گرد بزرگ و پشتی بزرگ

۲۰- انتهای کدام عضله به برجستگی کوچک بازو متصل می‌شود؟

۱. تحت کتفی
۲. تحت خاری
۳. گرد کوچک
۴. فوق خاری

۲۱- علت محدود شدن حرکت فرا باز شدن آرنج چیست؟

۱. عضلات خم کننده قوی مانند دوسر بازویی
۲. لیگامنت‌های قوی
۳. زائده آرنجی
۴. برجستگی زند اعلائی

۲۲- کدام عضله از یک سوم تحتانی و خارجی بازو شروع می‌شود و به زائده نیزه‌ای زند زیرین متصل می‌شود؟

۱. بازویی قدامی
۲. بازویی زند اعلائی
۳. درون گرداننده مدور
۴. زند اعلائی قدامی

۲۳- کدام عضله بر روی دو مفصل عمل می‌کند؟

۱. بازویی قدامی
۲. بازویی زند اعلائی
۳. سه سر بازویی
۴. غرابی بازویی

۲۴- ابتدای عضله درون گرداننده مربع بر روی کدام استخوان قرار دارد؟

۱. بخش فوقانی زند زیرین
۲. بخش فوقانی زند زیرین
۳. بخش تحتانی زند زیرین
۴. بخش میانی زند زیرین

۲۵- انقباض کدام عضله در حرکات گردن زمانی موثر است که کتف توسط عضلات دیگر ثابت شده باشد؟

۱. گوشه‌ای
۲. طویل گردنی
۳. جناغی چنبری پستانی
۴. راست راسی

۲۶- انقباض یکطرفه کدام عضله موجب چرخش ستون فقرات به سمت مقابل می‌شود؟

۱. مربع کمری
۲. مورب خارجی
۳. عرضی شکمی
۴. راست شکمی

۲۷- نیروی عمودی بر پاهای کدام ورزشکار اعمال می‌شود؟

۱. ژیمناست آویزان از بارفیکس
۲. پرتاب کننده وزنه هنگام پرتاب
۳. پرش کننده اسکی هنگامی که در حالت پرواز قرار دارد و پاهای او روی چوب اسکی قرار دارد.
۴. هر سه ورزشکار نیروی عمودی را در پاها تجربه می‌کنند.

۲۸- در اهرم نوع دوم کدام نقطه در بین دو نقطه دیگر قرار دارد و اهرم کدام عضله در بدن از اهرم نوع دوم است؟

۱. نقطه مقاوم - عضله دوسر بازویی
۲. نقطه اتکا - عضله دوسر بازویی
۳. نقطه مقاوم - عضله دوقلو
۴. نقطه اتکا - عضله دوقلو

۲۹- در مرحله اول حرکت اسکوات یعنی خم شدن زانو کدام عضلات دارای انقباض هستند؟

۱. باز کننده ران
۲. باز کننده زانو
۳. خم کننده ران و باز کننده زانو
۴. باز کننده ران و باز کننده زانو

۳۰- هنگام انجام مراحل حرکت تنه به سمت بالا و حرکت برگشت به حالت شروع در حرکت دراز و نشست، در کدام مرحله تعداد عضلات بیشتری فعال هستند؟

۱. مرحله حرکت تنه به سمت بالا
۲. مرحله حرکت برگشت به حالت شروع
۳. ابتدای مرحله حرکت تنه به سمت بالا و انتهای مرحله حرکت برگشت به حالت شروع
۴. تعداد عضلات درگیر در هر دو مرحله یکسان و مشابه است.

شماره سوال	پاسخ صحيح
1	الف
2	ب
3	د
4	ج
5	ب
6	د
7	ج
8	ج
9	ج
10	الف
11	د
12	ج
13	ج
14	الف
15	ج
16	ب
17	ب
18	د
19	د
20	الف
21	ج
22	ب
23	ج
24	ج
25	الف
26	ب
27	ب
28	ج
29	د
30	د

۱- در حرکت شناسی از چه اصطلاحاتی معادل چرخش خارجی و داخلی ساعد استفاده می شود؟

۱. فلکشن - اکستنشن
۲. اورشن - اینورشن
۳. آبداکشن - آداکشن
۴. سوپینیشن - پرونیشن

۲- صفحه فرضی حرکتی موازی با سطح زمین که بدن را به دو نیمه فوقانی و تحتانی تقسیم می کند، چه نام دارد؟

۱. سهمی
۲. عرضی
۳. افقی
۴. مورب

۳- مفصل بین استخوان زند زبرین و ردیف بالایی استخوان مچ دست از چه نوعی است؟

۱. مفصل لقمه‌ای
۲. مفصل کروی
۳. مفصل استوانه‌ای
۴. مفصل زینی

۴- کدام یک از مفاصل زیر جزو مفاصل لغزنده است؟

۱. مفصل بین مهره اول و دوم گردن
۲. مفصل بین استخوان جناغ سینه و ترقوه
۳. مفاصل بین زواید مفصلی مهره ها
۴. مفاصل بین دنده ها با استخوان جناغ سینه

۵- عمل عضله دوسر رانی در مفصل زانو کدام است؟

۱. خم کردن و چرخش داخلی
۲. خم کردن و چرخش خارجی
۳. باز کردن و چرخش داخلی
۴. باز کردن و چرخش خارجی

۶- کدام گروه از عضلات زیر از برجستگی ورکی لگن منشاء می گیرند؟

۱. عضلات دورکننده ران
۲. عضلات نزدیک کننده ران
۳. عضلات چهارسر ران
۴. عضلات همسترینگ ران

۷- کدام یک از عضلات چهارسر ران در حرکت خم کردن مفصل ران و باز کردن مفصل زانو دخالت دارد؟

۱. راست رانی
۲. پهن داخلی
۳. پهن خارجی
۴. پهن میانی

۸- عمل عضله کشنده پهن نیام بر روی مفصل ران کدام است؟

۱. نزدیک کردن، خم کردن، چرخش خارجی
۲. نزدیک کردن، خم کردن، چرخش داخلی
۳. دور کردن، خم کردن، چرخش خارجی
۴. دور کردن، خم کردن، چرخش داخلی

۹- بزرگ ترین و پیچیده ترین مفصل سینه‌وویال بدن انسان کدام است؟

۱. مفصل ران
۲. مفصل شانه
۳. مفصل زانو
۴. مفصل آرنج

۱۰- مهمترین عضله در انجام حرکت دورسی فلکشن مچ پا کدام است؟

۱. ساقی خلفی
۲. ساقی قدامی
۳. دوقلو
۴. بازکننده دراز شست

۱۱- عمل عضله نعلی بر روی مفصل مچ پا کدام است؟

۱. پلانتارفلکشن
۲. اینورشن
۳. دورسی فلکشن
۴. پلانتارفلکشن و اینورشن

۱۲- عمل چرخش بالایی و پایینی استخوان کتف، به ترتیب بر روی کدام صفحه و حول کدام محور حرکتی انجام می شود؟

۱. ساجیتال - فرونتال
۲. هوریزنتال - ورتیکال
۳. ابلیک - ابلیک
۴. فرونتال - ساجیتال

۱۳- اهرم عضله دوقلو در حرکات پلانتارفلکشن مفصل مچ پا و ایستادن بر روی پنجه پا به ترتیب از چه نوعی است؟

۱. نوع سوم - نوع اول
۲. نوع اول - نوع سوم
۳. نوع اول - نوع دوم
۴. نوع سوم - نوع دوم

۱۴- در حرکت چرخش بالایی استخوان کتف کدام یک از عضلات کمر بند شانه ای با هم همکاری می کنند؟

۱. عضلات متوازی الاضلاع بزرگ و کوچک با دندانان ای قدامی
۲. بخش دو و چهار عضله دوزنقه با عضله دندانان ای قدامی
۳. عضلات سینه ای کوچک و بزرگ با عضله دوزنقه ای
۴. عضلات گوشه ای، سینه ای کوچک با بخش دو و چهار عضله دوزنقه

۱۵- در حرکت دراز و نشست همراه با چرخش تنه به سمت راست، کدام یک از عضلات مورب شکمی دخالت می کنند؟

۱. عضلات مورب داخلی و خارجی سمت چپ
۲. عضلات مورب داخلی و خارجی سمت راست
۳. عضلات مورب داخلی سمت چپ و مورب خارجی سمت راست
۴. عضلات مورب داخلی سمت راست و مورب خارجی سمت چپ

۱۶- کدام یک از عضلات زیر بر روی حرکات سه مفصل شانه، آرنج و ساعد دخالت دارد؟

۱. سه سر بازویی
۲. دو سر بازویی
۳. بازویی قدامی
۴. غرابی بازویی

۱۷- کدام یک از عضلات زیر از زائده غرابی استخوان کتف منشاء می گیرند؟

۱. غرابی بازویی - سینه ای بزرگ
۲. سینه ای کوچک - غرابی بازویی
۳. سر کوتاه عضله دو سر بازویی - غرابی بازویی
۴. سر کوتاه عضله دو سر بازویی - سینه ای کوچک

۱۸- کدام یک از مفاصل زیر یک مفصل لولایی است؟

۱. آرنج
۲. مچ دست
۳. بازویی - دوری
۴. آخرومی - ترقوه ای

۱۹- کدام یک از عضلات کمر بند شانه ای از یک سوم لبه خارجی و تحتانی استخوان کتف منشاء می گیرد و به سطح قدامی و فوقانی استخوان بازو متصل می شود و در حرکات باز شدن، نزدیک شدن و چرخش داخلی استخوان بازو دخالت دارد؟

۱. گرد کوچک
۲. تحت خاری
۳. پستی بزرگ
۴. گرد بزرگ

۲۰- مهمترین عضله بازکننده آرنج کدام است؟

۱. سه سر بازویی
۲. سه گوش آرنجی
۳. دو سر بازویی
۴. بازویی زند اعلائی

۲۱- عملکرد عضله درون گرداننده مدور کدام است؟

۱. خم کردن آرنج
۲. چرخش داخلی ساعد
۳. خم کردن آرنج و چرخش خارجی ساعد
۴. خم کردن آرنج و چرخش داخلی ساعد

۲۲- کدام یک از عضلات شکمی با انقباض خود نقش مهمی در کاهش فشار وارده بر دیسک ها بر عهده دارد؟

۱. راست شکمی
۲. مورب داخلی شکمی
۳. عرضی شکمی
۴. مورب خارجی شکمی

۲۳- عملکرد عضله جناغی - چنبری - بستانی بر روی ناحیه سر و گردن کدام است؟

۱. خم کردن و خم کردن جانبی
۲. چرخش و خم کردن جانبی
۳. چرخش جانبی و خم کردن
۴. خم کردن، خم کردن جانبی و چرخش

۲۴- عضلات دندانان ای قدامی و سینه ای کوچک در ایجاد کدام یک از حرکات استخوان کتف با هم همکاری می کند؟

۱. دور کردن
۲. نزدیک کردن
۳. چرخش بالایی
۴. چرخش پایینی

۲۵- کدام یک از موارد زیر ویژگی اهرم نوع دوم را نشان می دهد؟

۱. نیروی مقاوم بین نقطه تکیه گاه و نیروی محرک قرار دارد.
۲. نقطه تکیه گاه بین نیروی محرک و نیروی مقاوم قرار دارد.
۳. نیروی محرک بین نقطه تکیه گاه و نیروی مقاوم قرار دارد.
۴. نقطه تکیه گاه بین دو نیروی مقاوم خارجی قرار دارد.

۲۶- کدام یک از عضلات گروه چرخش دهنده شانه در حرکت چرخش داخلی استخوان بازو دخالت دارد؟

۱. تحت کتفی
۲. تحت خاری
۳. فوق خاری
۴. گرد کوچک

۲۷- در حرکت اسکوات با هالتر و در فاز خم شدن زانوها (نشستن) عضلات عمل کننده و نوع انقباض ایجاد شده کدام است؟

۱. چهار سر ران - کانسنتریک
۲. چهار سر ران - اکسنتریک
۳. همسترینگ - کانسنتریک
۴. همسترینگ - اکسنتریک

۲۸- کدام یک از عضلات شکمی در حرکت چرخش تنه دخالت ندارند؟

۱. مورب داخلی - مورب خارجی
۲. راست شکمی - عرضی شکمی
۳. راست شکمی - مورب خارجی
۴. مورب داخلی - عرضی شکمی

۲۹- عوامل تعیین کننده در مقدار گشتاور نیرو کدامند؟

۱. زاویه اعمال نیرو و کشش عضله
۲. مقدار نیرو و سرعت اعمال آن
۳. مقدار نیرو و فاصله اعمال آن
۴. زاویه و سرعت اعمال نیرو

۳۰- در حرکت کشش بارفیکس و در فاز حرکت به طرف بالا تا رسیدن چانه روی میله، در مفاصل آرنج و شانه به ترتیب چه حرکاتی رخ می دهد؟

۱. باز شدن - باز شدن
۲. خم شدن - باز شدن
۳. باز شدن - خم شدن
۴. خم شدن - خم شدن

شماره سوال	پاسخ صحيح
1	د
2	ج
3	الف
4	ج
5	ب
6	د
7	الف
8	الف، ب، ج، د
9	ج
10	ب
11	الف
12	د
13	ج
14	ب
15	د
16	ب
17	ج
18	الف
19	الف، ب، ج، د
20	الف، ب، ج، د
21	د
22	ج
23	د
24	الف
25	الف
26	الف
27	ب
28	ب
29	ج
30	ب

۱- حرکت آبداکشن و آداکشن حول کدام یک از محورهای زیر انجام می گیرد؟

۱. محور عرضی ۲. محور افقی - سهمی ۳. محور افقی - عرضی ۴. محور عمودی

۲- کدام سطح حرکتی بدن را به دو نیمه قدامی و خلفی تقسیم می کند؟

۱. سطح عرضی (آهیانه‌ای) ۲. سطح افقی
۳. سطح سهمی (قدامی - خلفی) ۴. سطح عمودی

۳- سر متحرک عضله تحت کتفی به کجا اتصال می یابد؟

۱. برجستگی بزرگ بازو ۲. برجستگی کوچک بازو
۳. وسط استخوان بازو ۴. زائده دلتوئید

۴- مفصل بین دو مهره اطلس و آکسیس از چه نوعی می باشد؟

۱. مفصل کروی ۲. مفصل لقمه ای ۳. مفصل استوانه ای ۴. مفصل زینی

۵- کدام گزینه بیان کننده حرکت دورانی در مفصل ران می باشد؟

۱. مجموعه ای از حرکات خم شدن، نزدیک شدن و باز شدن
۲. مجموعه ای از حرکات خم شدن، نزدیک شدن، باز شدن و چرخش خارجی
۳. مجموعه ای از حرکات خم شدن، نزدیک شدن، باز شدن و چرخش داخلی
۴. مجموعه ای از حرکات خم شدن، نزدیک شدن، باز شدن و دور شدن

۶- سر متحرک عضله پسواس به کدام قسمت متصل می شود؟

۱. برجستگی بزرگ استخوان ران ۲. اپی کندیل داخلی استخوان ران
۳. برجستگی کوچک استخوان ران ۴. اپی کندیل خارجی استخوان ران

۷- کدام عضله در حرکت دور شدن و چرخش خارجی ران موثر می باشد؟

۱. عضله راست رانی ۲. عضله پسواس ۳. عضله پهن میانی ۴. عضله شانه ای

۸- کدام عضله از عضلات همسترینگ در عمل چرخش خارجی ران دخالت دارد؟

۱. عضله نیمه غشایی ۲. عضله نیمه وتری ۳. عضله راست رانی ۴. عضله دوسرانی

۹- کدام گزینه عمل عضله خیاطه در مفصل زانو می باشد؟

۱. نزدیک شدن و چرخش خارجی
۲. دور شدن و چرخش خارجی
۳. چرخش داخلی و خم کردن زانو
۴. باز کردن زانو

۱۰- مهمترین عضله دور کننده ران کدام است؟

۱. عضله سرینی بزرگ
۲. عضله پسواس
۳. عضلات همسترینگ
۴. عضله سرینی میانی

۱۱- کدام عضله چنانچه ران ثابت باشد لگن را راست می کند؟

۱. پهن نیام
۲. پسواس
۳. سرینی بزرگ
۴. سرینی کوچک

۱۲- سر متحرک عضله سرینی کوچک به کجا متصل می شود؟

۱. استخوان خاصره
۲. استخوان عانه
۳. استخوان نشمینگاهی
۴. برجستگی کوچک ران

۱۳- کدامیک عمل عضله نازک نی طرفی می باشد؟

۱. دورسی فلکشن و اینوژن مچ پا
۲. دورسی فلکشن و اورژن مچ پا
۳. پلانتار فلکشن و اورژن مچ پا
۴. پلانتار فلکشن و اینوژن مچ پا

۱۴- سر متحرک عضله نزدیک کننده بزرگ به کدام گزینه متصل می باشد؟

۱. تمام طول داخلی و قدامی استخوان ران
۲. قسمت میانی و داخلی استخوان ران
۳. خط خشن استخوان ران
۴. استخوان عانه

۱۵- چرخش داخلی طبیعی زانو چند درجه می باشد؟

۱. 50 درجه
۲. ۱۳۵ درجه
۳. 30 درجه
۴. 90 درجه

۱۶- عمل عضله ساقی خلفی کدام است؟

۱. اورژن ساق پا
۲. درون چرخشی مچ پا
۳. دورسی فلکشن
۴. باز کردن زانو

۱۷- کدام گزینه عمل عضله رکبی است؟

۱. باز شدن زانو و چرخش خارجی ساق پا
۲. خم شدن زانو و چرخش داخلی ساق پا
۳. پلانتارفلکشن
۴. دورسی فلکشن

۱۸- کدام حرکت کتف در بالا رفتن از طناب و حرکات روی پارالل به کار می رود؟

۱. پایین کشیدن کتف
۲. دور شدن کتف
۳. نزدیک شدن کتف
۴. چرخش پایینی کتف

۱۹- کدام عضلات ثابت کننده و هدایت کننده کشکک زانو می باشند؟

۱. عضلات همسترینگ
۲. عضلات سرینی
۳. عضلات چهار سر ران
۴. عضلات نزدیک کننده ران

۲۰- حرکت آبداکشن بازو با کدام حرکت در کتف همراه است؟

۱. دور شدن کتف
۲. چرخش بالایی کتف
۳. نزدیک شدن کتف
۴. چرخش پایینی کتف

۲۱- حرکات حول محور افقی عرضی مچ پا کدام است؟

۱. اینورژن و اورژن
۲. دور شدن و نزدیک شدن
۳. پلانتر فلکشن و دورسی فلکشن
۴. چرخش داخلی و خارجی مچ پا

۲۲- کدام عضله نقش بسیار مهمی در ثابت کردن کتف دارد؟

۱. عضله سینه ای کوچک
۲. عضله گوشه ای
۳. عضله دو سر بازویی
۴. عضله دندانه ای قدامی

۲۳- کدام گزینه، عملکرد سر دراز دوسر بازویی می باشد؟

۱. نزدیک شدن و چرخش داخلی بازو
۲. دور شدن و چرخش خارجی بازو
۳. باز شدن آرنج
۴. خم شدن آرنج

۲۴- عضله گرد کوچک و تحت خاری چه موقع می توانند در حرکات بازو نقش آفرینی کنند؟

۱. زمانی که کتف در چرخش بالایی باشد.
۲. زمانی که کتف در چرخش پایینی باشد.
۳. زمانی که کتف ثابت باشد.
۴. زمانی که کتف دور شدن می شود.

۲۵- موثرترین عمل عضله برو گرداننده کوتاه چه زمانی می باشد؟

۱. زمانی که آرنج خم و چرخش داخلی داشته باشد.
۲. زمانی که آرنج خم و چرخش خارجی داشته باشد.
۳. زمانی که آرنج باز و چرخش داخلی داشته باشد.
۴. زمانی که آرنج باز و چرخش خارجی داشته باشد.

۲۶- حرکت خم کنندگی جانبی ستون فقرات حول کدام محور انجام می گیرد؟

۱. محور افقی
۲. محور عمودی
۳. محور سهمی
۴. محور عرضی

۲۷- انقباض کدام عضله باعث کاهش فشار بر روی دیسک مهره های کمری می شود؟

۱. عضله مربع کمری
۲. عضله مورب شکمی داخلی
۳. عضله مورب شکمی خارجی
۴. عضله عرضی شکمی

۲۸- عملکرد عضله سه سر بازویی در باز کردن آرنج کدام نوع اهرم می باشد؟

۱. اهرم نوع اول
۲. اهرم نوع دوم
۳. اهرم نوع سوم
۴. اهرم نوع نا متعادل

۲۹- اگر شیئی معادل 100 کیلوگرم بر زمین وارد کند و نیروی معادل 20 کیلوگرم بر لغزاندن آن در طول سطح لازم باشد ضریب اصطکاک چقدر می باشد؟

۱. 5
۲. 0/1
۳. 0/2
۴. 0/8

۳۰- چنانچه مرکز ثقل به مفصل ران نزدیکتر باشد کدام گزینه صحیح می باشد؟

۱. شروع و اداره حرکت آسان است.
۲. تسلط بر حرکت مشکل تر است.
۳. موقعیت مرکز ثقل تاثیری در شروع حرکت ندارد.
۴. شروع و تسلط بر حرکت مشکل تر است.

شماره سوال	پاسخ صحیح
1	ب
2	الف
3	ب
4	ج
5	د
6	ج
7	الف، ب، ج، د
8	د
9	ج
10	د
11	ج
12	د
13	ب
14	الف، ب، ج، د
15	ج
16	ب
17	ب
18	الف
19	ج
20	ب
21	ج
22	د
23	ب
24	ج
25	الف، ب، ج، د
26	ج
27	د
28	الف
29	ج
30	الف

۱- کدام سطح بدن را به نیمه مساوی چپ و راست تقسیم می‌کند؟

۱. سهمی ۲. افقی ۳. آهیانه‌ای ۴. عرضی

۲- حرکت هاپیر آبداکشن حول کدام محور انجام می‌شود؟

۱. محور افقی-سهمی ۲. محور افقی-عرضی ۳. محور عمودی ۴. محور مورب

۳- کدام مفصل لقمه‌ای است؟

۱. آرنج ۲. زانو ۳. شانه ۴. ران

۴- کدام مفصل توانایی انجام حرکت آبداکشن افقی را دارد؟

۱. زانو ۲. ران ۳. مچ پا ۴. آرنج

۵- عضله خاصره کدام حرکت را در مفصل ران انجام می‌دهد؟

۱. دور شدن ۲. نزدیک شدن ۳. باز شدن ۴. خم شدن

۶- محل شروع بلندترین عضله بدن از روی کدام استخوان است؟

۱. ورکی ۲. عانه ۳. خاصره ۴. ران

۷- کدام عضله موجب چرخش داخلی ران می‌شود؟

۱. دوسر رانی ۲. خیاطه ۳. سرینی بزرگ ۴. سرینی میانی

۸- چند عضله در چرخش خارجی زانو موثر هستند؟

۱. 1 ۲. 2 ۳. 3 ۴. 4

۹- با خم شدن زانو کدام حرکت زانو امکان‌پذیر می‌شود؟

۱. چرخش داخلی و خارجی ۲. دور شدن ۳. نزدیک شدن ۴. فرا خم شدن

۱۰- عضله خیاطه موجب کدام حرکات می‌شود؟

۱. خم شدن زانو-خم شدن ران ۲. خم شدن زانو-باز شدن ران
۳. باز شدن زانو-باز شدن ران ۴. باز شدن زانو-خم شدن ران

۱۱- در کدام حرکت مچ پا، پنجه به ساق پا نزدیک می‌شود؟

۱. دورسی فلکشن
۲. پلانتارفلکشن
۳. اینورژن
۴. اورژن

۱۲- کدام عضله موجب درون چرخشی مچ پا می‌شود؟

۱. نعلی
۲. دو قلو
۳. ساقی خلفی
۴. نازکنشی بلند

۱۳- کدام حرکت یا حرکات کتف بدون چرخش انجام می‌شود؟

۱. بالا رفتن
۲. دور شدن
۳. بلند شدن لبه تحتانی
۴. دور شدن و بالا رفتن

۱۴- کدام بخش از عضله ذوذنقه موجب چرخش بالایی کتف می‌شود؟

۱. بخش اول و چهارم
۲. بخش اول و سوم
۳. بخش دوم و سوم
۴. بخش دوم و چهارم

۱۵- عضله دندانهای بزرگ از کجا شروع می‌شود؟

۱. سطح دنده‌های سوم تا ششم
۲. سطح تمامی دنده‌ها
۳. سطح نه دنده تحتانی
۴. سطح ۸ دنده میانی

۱۶- انتهای عضله سینه‌ای بزرگ بر روی کدام بخش استخوان بازو قرار دارد؟

۱. خلفی-میانی
۲. خلفی-فوقانی
۳. داخلی-میانی
۴. خارجی-فوقانی

۱۷- کدام گزینه از اعمال عضله گرد بزرگ در مفصل شانه است؟

۱. چرخش خارجی بازو
۲. نزدیک شدن بازو
۳. خم شدن بازو
۴. نزدیک شدن افقی بازو

۱۸- انتهای عضله متوازی‌الاضلاع به کدام استخوان متصل می‌شود؟

۱. لبه داخلی کتف
۲. لبه خارجی کتف
۳. لبه فوقانی کتف
۴. سطح خلفی کتف

۱۹- عضله سینه‌ای کوچک کدام عمل را انجام می‌دهد؟

۱. نزدیک کردن کتف
۲. چرخش پایینی کتف
۳. دور کردن بازو
۴. چرخش خارجی بازو

۲۰- عضله دلتوئید کدام حرکت را انجام می‌دهد؟

۱. چرخش داخلی بازو و نزدیک کردن بازو
۲. نزدیک کردن بازو و دور کردن
۳. خم کردن بازو و دور کردن بازو
۴. چرخش خارجی بازو و نزدیک کردن بازو

۲۱- کدام عضله از سطح قدامی (داخلی) کتف شروع می شود؟

۱. گرد کوچک
۲. تحت کتفی
۳. تحت خاری
۴. غرابی بازویی

۲۲- اگر آرنج خم باشد و در این حالت کف دست رو به بالا قرار داشته باشد، ساعد در چه وضعیتی قرار دارد؟

۱. چرخش داخلی
۲. سوپینیشن
۳. پرونیشن
۴. هایپراکستنشن

۲۳- عملکرد کدام عضله انجام گردش داخلی و خارجی ساعد است؟

۱. دو سر بازویی
۲. بازویی قدامی
۳. بازویی زند اعلائی
۴. سه گوش آرنجی

۲۴- عضله درون گرداننده مدور از کجا منشأ میگیرد؟

۱. یک چهارم پایینی سطح قدامی زند زیرین
۲. یک چهارم بالای سطح قدامی زند زیرین
۳. یک چهارم پایینی سطح قدامی زند زبرین
۴. یک چهارم بالای سطح قدامی زند زبرین

۲۵- کدام حرکت ستون فقرات حول محور ساجیتال انجام می شود؟

۱. خم شدن
۲. چرخش
۳. خم شدن جانبی
۴. هیچکدام از حرکات ستون فقرات حول محور ساجیتال انجام نمی شود

۲۶- حرکت دراز نشست (خم کردن تنه در حالت طاق باز) باعث فعال شدن کدام عضله با حداکثر ظرفیت می شود؟

۱. مورب داخلی
۲. مورب خارجی
۳. راست شکمی
۴. عرضی شکمی

۲۷- اهرم چیست؟

۱. میله ای سخت که می تواند حول چند نقطه بچرخد.
۲. میله ای سخت که می تواند حول یک نقطه به صورت آزادانه بچرخد.
۳. میله ای سخت که اجسام حول آن میچرخند.
۴. میله ای سخت که اجسام حول آن میچرخند و موجب افزایش نیرو می شود.

۲۸- در کدام اهرم نقطه اتکا بین نقطه نیرو و مقاوم قرار دارد؟

۱. اهرم نوع چهارم
۲. اهرم نوع دوم
۳. اهرم نوع سوم
۴. اهرم نوع اول

نمبر رد سوال	يا نسخ صحيح
1	الف
2	الف
3	ب
4	ب
5	د
6	ج
7	د
8	الف
9	الف
10	الف
11	الف
12	ج
13	د
14	د
15	ب
16	د
17	ب
18	الف
19	ب
20	ج
21	ب
22	ب
23	ج
24	ج
25	ج
26	ج
27	ب
28	د

۱- منظور از سطح عرضی کدام سطح است؟

۱. سهمی ۲. آهیانه‌ای ۳. افقی ۴. عمودی

۲- حرکت چرخش تحتانی کتف به وسیله کدام عضلات صورت می گیرد؟

۱. دوزنقه، متوازی الاضلاع کوچک و بزرگ ۲. متوازی الاضلاع بزرگ و کوچک
۳. سینه ای کوچک، سینه ای بزرگ ۴. سینه ای کوچک، متوازی الاضلاع

۳- عضله رکبی در کدام حرکت زیر دخالت دارد؟

۱. چرخش داخلی و فلکشن زانو ۲. فلکشن زانو
۳. چرخش خارجی و فلکشن زانو ۴. چرخش داخلی زانو

۴- عمل عضله نازک نئی بلند چیست؟

۱. اورشن و پلانتار فلکشن ۲. اورشن
۳. اینورشن ۴. دورسی فلکشی

۵- در حرکت دور شدن اندام فوقانی، کدام یک از سرهای عضله دو سر، نقش دارند؟

۱. سر کوتاه ۲. سر بلند ۳. هر دو با هم ۴. هیچکدام

۶- عضله تحت کتفی در کدام حرکت شرکت می کند؟

۱. بالا بردن کتف ۲. پایین آوردن کتف
۳. چرخش خارجی بازو ۴. چرخش داخلی بازو

۷- حرکات چرخش داخلی و خارجی ساعد به ترتیب روی کدام سطح و کدام محور انجام می شود؟

۱. عرضی، سهمی ۲. سهمی - عرضی ۳. افقی - عمودی ۴. سهمی - عمودی

۸- در حرکت شنا روی زمین و در حالتی که آرنجها خمیده است مچ دست در چه حالتی قرار دارد؟

۱. فرا باز شده ۲. خم شده ۳. باز شده ۴. فرا خم شده

۹- حرکات چرخش بالایی استخوان کتف توسط چه عضلاتی به صورت جفت نیرو صورت می گیرد؟

۱. قسمت ۲ و ۴ دوزنقه و دندان ای بزرگ ۲. قسمت ۱ و ۳ دوزنقه و دنده ای بزرگ
۳. قسمت ۲ و ۴ دوزنقه و سینه ای بزرگ ۴. قسمت ۱ و ۲ دوزنقه و سینه ای بزرگ

۱۰- سر متحرک عضلات دو سر بازو و سه سر بازویی به ترتیب کدام گزینه است؟

۱. بر جستگی زند زبرین-زایده ارنجی زند زیرین
۲. بر جستگی زند زبرین-زایده منقاری زند زیرین
۳. زایده ارنجی زند زبرین- بر جستگی زند زبرین
۴. سطح خارجی زند زبرین- زایده منقاری زند زیرین

۱۱- عامل تعیین کننده در حرکت های پراکستنشن در مفصل آرنج چیست؟

۱. انقباض عضله ی سه سر بازویی
۲. انقباض شدید عضله دو سر بازو
۳. قرقره ای بودن مفصل ارنج
۴. کوتاه بودن زایده ارنجی زند زیرین

۱۲- سر متحرک عضله نزدیک کننده طویل به.....متصل است؟

۱. سرتاسر بخش داخلی استخوان ران
۲. بخش بالایی خط خشن استخوان ران
۳. بخش میانی استخوان ران
۴. عانه

۱۳- فلکشن جانبی ستون مهره ها روی کدام محور انجام می شود؟

۱. سهمی
۲. افقی
۳. افقی- سهمی
۴. عمودی

۱۴- کدام عضله عمقی تر قرار دارد؟

۱. دوزنقه
۲. متوازی الاضلاع
۳. دالی
۴. سینه ای بزرگ

۱۵- عضلات جناغی چنبری-پستانی و گوشه ای در چه حرکتی وجه اشتراک دارند؟

۱. فلکشن جانبی سر
۲. بالا کشیدن کتف
۳. چرخش سر
۴. اکستنشن سر

۱۶- بهترین وضعیت عملکرد این عضله در حالت بین نیمه برون و نیمه درون گرداننده ساعد می باشد؟

۱. دو سر بازویی
۲. بازویی قدامی
۳. بازویی زند اعلائی
۴. سه سر بازویی

۱۷- سر دراز کدام عضله در بخش خلفی و خارجی استخوان ران به طور سطحی قرار گرفته است و تاندون سر متحرک ان در بخش خلفی و خارجی مفصل زانو به خوبی قابل لمس است؟

۱. چهار سر رانی
۲. نیم غشایی
۳. نیمه وتری
۴. دوسر رانی

۱۸- حرکات مفصل شانه روی سطح فرونتال شامل کدام یک از حرکات زیر است؟

۱. دور شدن، نزدیک شدن ، دور شدن بیش از حد ، نزدیک شدن بیش از حد
۲. دور شدن، نزدیک شدن ، نزدیک شدن بیش از حد
۳. جمع شدن ، باز شدن ، باز شدن بیش از حد
۴. جمع شدن ، جمع شدن بیش از حد ، باز شدن

۱۹- قویترین چرخش دهنده داخلی بازو کدام مورد است ؟

۱. فوق خاری
۲. تحت خاری
۳. گرد بزرگ
۴. تحت کتفی

۲۰- مفصل بین استخوان های کف دست از چه نوعی است؟

۱. کروی
۲. مسطح
۳. کندیلی
۴. قرقره ای

۲۱- سر متحرک بخش چهار دوزنقه به کدام قسمت از استخوان کتف متصل است ؟

۱. زاویه تحتانی
۲. لبه ی خارجی
۳. زائده اخروی
۴. پایه خارکتف

۲۲- کدام عضله هم در تا کردن زانو و هم در تا کردن مفصل ران دخالت دارد؟

۱. راست داخلی
۲. خیاطه
۳. چهار سر رانی
۴. دو سر رانی

۲۳- عضله مربع کمری در هر دو طرف بدن انقباض یافته است. نیروی حاصل چه نتیجه ای را به وجود می آورد؟

۱. ثابت کنندگی مهره های کمری
۲. تا کنندگی ستون مهره ها
۳. باز کنندگی ستون مهره ها
۴. خنشی کنندگی مهره های کمری

۲۴- عمل عضله درون گرداننده مدور کدام مورد است؟

۱. سوپینیش ساعد، باز شدن ارنج
۲. سوپینیش ساعد، تا شدن ارنج
۳. پرونیشن ساعد، باز شدن ارنج
۴. پرونیشن ساعد، تا شدن ارنج

۲۵- عملکرد عضله خیاطه در مفصل ران کدام است؟

۱. باز شدن، دور شدن ، چرخش خارجی
۲. تا شدن، چرخش داخلی
۳. خم شدن، نزدیک شدن
۴. تا شدن، دور شدن

۲۶- کدام عضله پانتار فلکسور و اینورتور است ؟

۱. ساقی خلفی
۲. ساقی قدامی
۳. نازک نی بلند
۴. نازک نی طرفی

۲۷- سر متحرک کدام عضله به لبه داخلی سطح قدامی استخوان کتف بین زاویه فوقانی و تحتانی می چسبد؟

۱. گوشه ای
۲. دوزنقه
۳. سینه ای کوچک
۴. دنده ای بزرگ

۲۸- سر ثابت بخش یک عضله دوزنقه به کجا متصل است؟

۱. زائده اخرمی
۲. استخوان ترقوه
۳. استخوان پس سری
۴. زائده شوکی مهره های گردنی

۲۹- کدام بخش جسم نقطه ای است که جسم می تواند در آن معلق شود و بدون در نظر گرفتن وضعیت آن ، به حالت تعادل برسد؟

۱. نیروی عمودی
۲. مرکز ثقل
۳. یک جسم
۴. گشتاور

۳۰- کدام عضله در شکل دادن بدن نقش مهمی را بر عهده دارد و با انقباض خود فشار وارده بر دیسک ها را تقلیل می دهد؟

۱. راست شکمی
۲. سینه ای بزرگ
۳. عرضی شکمی
۴. پهن خارجی

شماره سوال	پاسخ صحیح
1	ب
2	د
3	الف
4	الف، ب، ج، د
5	ب
6	د
7	ج
8	الف
9	الف، ب، ج، د
10	الف
11	الف، ب، ج، د
12	ج
13	ج
14	ب
15	الف
16	ج
17	د
18	الف
19	د
20	ج
21	د
22	ب
23	الف
24	د
25	ج
26	الف
27	الف
28	ج
29	ب
30	ج

۱ - چه قسمتی از بدن تنها در وضعیت ایستادن آناتومیکی مطالعه می شود؟

۱. ران ۲. ساعد ۳. بازو ۴. ساق پا

۲ - مهمترین نقش کدام عضله پوشش غشای سینوویالی مفصل است؟

۱. دلتوئید ۲. سه گوش آرنجی ۳. تحت کتفی ۴. مربع کمری

۳ - کدام سطح به صورت صفحه ای از جلو به عقب بدن می گذرد؟

۱. آهیانه ای ۲. افقی ۳. میانی ۴. عرضی

۴ - مفاصل بین زواید مفصل مهره ها از چه نوعی است؟

۱. کروی ۲. مسطح ۳. لولایی ۴. لقمه ای

۵ - عضله رکبی در کدام حرکت زیر دخالت دارد؟

۱. چرخش خارجی ساق پا و باز شدن زانو ۲. چرخش داخلی ساق پا و خم شدن زانو
۳. چرخش خارجی زانو ۴. خم شدن زانو

۶ - کدام عضله هنگام باز شدن زانو هدایت صحیح کشکک را به عهده دارد و از تمایل آن به سمت خارج، ساییدگی و آسیب دیدگی آن جلوگیری می کند؟

۱. پهن میانی ۲. پهن داخلی ۳. راست رانی ۴. چهار سر رانی

۷ - کدام یک از حرکات زیر در قسمت تنه حول محور ورتیکال انجام می شود؟

۱. فلکشن ۲. چرخش تنه ۳. اکستنشن ۴. فلکشن جانبی

۸ - تاندون کدام عضله در وضعیت اورژن در بالای قوزک خارجی پا قابل لمس است؟

۱. کف پایي ۲. ساقی خلفی ۳. نازک نئی بلند ۴. تاکننده دراز انگشتان

۹ - کدام یک از عضلات زیر از مهمترین و اصلی ترین بازکننده های آرنج به شمار می رود؟

۱. سه گوش آرنجی ۲. سه سر بازویی ۳. دو سر بازویی ۴. زند اعلايي

۱۰ - سر ثابت کدام عضله یا عضلات خم کننده زانو، در قسمت داخلی بدن قرار دارد؟

۱. نیمه وتري ۲. خیاطه ۳. کف پایي ۴. رکبی

۱۱ - کدام عضله ، باز کننده زانو است؟

۱. راست قدامی ۲. دوسر رانی ۳. خیاطه ۴. دوقلو

۱۲ - کدام عضلات در چرخش بالائی کتف مؤثر هستند؟

۱. بخش ۱ و ۲ دوزنقه ای و دندان ای قدامی ۲. دوزنقه ای ۱ و متوازی الاضلاع
۳. دندان ای قدامی و گوشه ای ۴. بخش ۴ دوزنقه ای و تحت ترقوه ای

۱۳ - هنگام انجام پاس پنجه در والیبال (بازشدن آرنج)، کدام عضله نیروی بیشتری به توپ اعمال می کند؟

۱. بازوئی زند اعلائی ۲. سه سر بازوئی ۳. دوسر بازوئی ۴. سه گوش آرنجی

۱۴ - مفصل بین دو مهره اطلس و اکسیس از کدام نوع مفاصل است ؟

۱. لولایی ۲. زینی ۳. استوانه ای ۴. لغزنده

۱۵ - حرکت دورانی در چه مفصلی می تواند انجام شود؟

۱. همه مفاصل ۲. زینی و لقمه ای ۳. فقط کروی ۴. استوانه ای و کروی

۱۶ - کدام عضله در حرکت چرخش داخلی استخوان بازو مؤثر است؟

۱. گرد کوچک ۲. تحت کتفی ۳. تحت خاری ۴. فوق خاری

۱۷ - چرخش خارجی و داخلی ساعد حول کدام محور یا محورهای زیر انجام می شود؟

۱. عمودی ۲. افقی و سهمی ۳. افقی و عرضی ۴. افقی و سهمی-عرضی

۱۸ - در حرکت رو به بالای اسکوات در ران و زانو به ترتیب چه حرکاتی انجام می شود؟

۱. خم شدن - باز شدن ۲. باز شدن - خم شدن ۳. خم شدن - خم شدن ۴. باز شدن - باز شدن

۱۹ - کدام عضله موجب اورژن و پلانتر فلکشن پا می شود؟

۱. نازک نئی کوتاه ۲. ساقی قدامی ۳. ساقی خلفی ۴. نازک نئی طرفی

۲۰ - انتهای عضله مربع کمری کجا است؟

۱. سطح خلفی دنده های دوازدهم و یازدهم ۲. زوائد عرضی چهار مهره بالائی کمر و دنده یازدهم
۳. زوائد عرضی دو مهره بالائی کمر و دنده دوازدهم ۴. زوائد عرضی چهار مهره پائینی کمر

۲۱ - سیستم عضلانی_اسکلتی بدن بیشتر مطابق با کدام یک از اهرم‌های زیر عمل می‌کند؟

۱. اهرم نوع اول
۲. اهرم نوع دوم
۳. اهرم نوع سوم
۴. اهرم نوع اول و دوم

۲۲ - مبداء عضله سینه ای کوچک کدام است؟

۱. دنده های اول، دوم و سوم
۲. دنده های دوم، سوم و چهارم
۳. دنده های سوم، چهارم و پنجم
۴. دنده های چهارم، پنجم و ششم

۲۳ - کدام نیرو از نیروهای خارجی عمل کننده بر روی انسان است؟

۱. نیروی جاذبه
۲. مرکز ثقل
۳. نیروی رباط ها
۴. نیروی عضلات

۲۴ - در کدام یک از حرکات زانو عضلات کمتری مشارکت دارند؟

۱. باز شدن
۲. خم شدن
۳. چرخش داخلی
۴. چرخش خارجی

۲۵ - کدامیک از حرکات کتف به حرکت بازو وابسته است؟

۱. دور شدن کتف
۲. بالارفتن
۳. نزدیک شدن
۴. بلند شدن لبه پایینی

۲۶ - عملکرد عضله غرابی بازویی چیست؟

۱. چرخش خارجی بازو
۲. نزدیک بازو
۳. باز شدن بازو
۴. خم شدن افقی بازو

۲۷ - کدام دسته از عوامل زیر بر اصطکاک تأثیر می گذارند؟

۱. نوع سطح و مساحت سطح
۲. جنس سطح و مساحت سطح
۳. نوع سطح و جنس سطح
۴. جنس سطح و مساحت سطح و نوع سطح

۲۸ - کدام یک از موارد زیر ، اهرم نوع دوّم است؟

۱. عملکرد عضله سه سر در باز کردن آرنج
۲. بلند شدن روی پنجه پا
۳. عملکرد عضله دو سر در خم کردن آرنج
۴. بازی الاکلنگ

۲۹ - کدام عضلات در حرکات مچ پا متضاد یکدیگر عمل می کنند؟

۱. دوقلو و نعلی
۲. ساقی قدامی و بازکننده انگشتان
۳. دوقلو و ساقی قدامی
۴. تاکنده دراز پشت و ساقی خلفی

۱- کدام دسته از حرکات حول محور افقی - سهمی انجام می شود؟

۱. ابداکشن، خم شدن جانبی، هایپر اداکشن
۲. اکستنشن، هایپر اکستنشن، فلکشن
۳. فلکشن، هایپر فلکشن، فلکشن جانبی
۴. برگشت از هایپر اداکشن، چرخش خارجی، سوپینیشن

۲- سطح عرضی نام دیگر کدام یک از سطوح ذیل است؟

۱. آهیانه ای
۲. عمودی
۳. افقی
۴. قدامی - خلفی

۳- مفاصل بین زواید مفصل مهره ها از چه نوعی است؟

۱. لغزنده
۲. لقمه ای
۳. کروی
۴. لولایی

۴- کدام عضله در خم کردن مفصل زانو و ران نقش دارد؟

۱. چهار سر رانی
۲. راست داخلی
۳. دو سر رانی
۴. خیاطه

۵- عضله دو سر رانی در چه سطحی از استخوان ران قرار دارد؟

۱. سطح داخلی
۲. سطح قدامی
۳. سطح خلفی
۴. سطح خارجی

۶- نقش عضله دو سر رانی نسبت به عضلات نیم غشایی و نیم وتری در چه حرکاتی متفاوت است؟

۱. پلانتر فلکشن، دورسی فلکشن
۲. ابداکشن و اداکشن
۳. چرخشی داخلی و چرخشی خارجی
۴. فلکشن و اکستنشن

۷- عضله شانه ای موجب حرکت کدام یک از مفاصل ذیل می شود؟

۱. زانو
۲. شانه
۳. ران
۴. کمر بند شانه

۸- عضله رکبی در کدام حرکت زیر ایفای نقش می نماید؟

۱. چرخش داخلی ساق
۲. چرخش خارجی ساق و خم شدن زانو
۳. باز شدن زانو
۴. چرخش داخلی ساق و خم شدن زانو

۹- نقش عضله دوقلو شامل کدام یک از موارد ذیل است؟

۱. خم کردن زانو و مچ پا
۲. خم کردن زانو و پلانتر فلکشن مچ پا
۳. باز کردن زانو و پلانتر فلکشن مچ پا
۴. باز کردن زانو و دورسی فلکشن مچ پا

۱۰- حرکات پلانتر فلکشن و دورسی فلکشن مچ پا حول کدام یک از مفاصل انجام می شود؟

۱. کف پا با استخوان های مچ پا
۲. پاشنه و میخی
۳. کف پا با پاشنه پا
۴. قاپ و بخش تحتانی استخوان های ساق

۱۱- یکی از مهم ترین عضلات در حرکت دورسی فلکشن کدام است؟

۱. ساقی قدامی
۲. ساقی خلفی
۳. نعلی
۴. تا کننده دراز انگشتان

۱۲- بلند شدن لبه پایینی استخوان کتف و برگشت به حالت اولیه حول کدام محور انجام می شود؟

۱. فرونتال
۲. ساجیتال
۳. عمودی
۴. افقی

۱۳- مهم ترین عضله در کشش بالایی کتف کدام یک از موارد ذیل است؟

۱. متوازی الاضلاع
۲. تحت ترقوه ای
۳. گوشه ای
۴. سینه ای کوچک

۱۴- کدام عضله می تواند موجب حرکت کتف به سمت بالا و پایین شود؟

۱. دوزنقه ای
۲. سینه ای کوچک
۳. متوازی الاضلاع
۴. گوشه ای

۱۵- کدام عضله در حرکت چرخش داخلی استخوان بازو موثر است؟

۱. تحت کتفی
۲. تحت خاری
۳. گرد کوچک
۴. فوق خاری

۱۶- کدام یک از عضلات زیر توانایی حرکت عضو حول سه محور حرکتی را دارد؟

۱. عضله چهار سر رانی
۲. عضله مربع کمری
۳. عضلات همسترینگ
۴. عضله دلتوئید

۱۷- سر متحرک عضله فوق خاری به کدام قسمت اتصال داشته و نقش آن کدام است؟

۱. برجستگی بزرگ، چرخش دهنده داخلی است.
۲. برجستگی کوچک، فقط دور کننده بازو است.
۳. برجستگی بزرگ، چرخش دهنده خارجی است.
۴. برجستگی کوچک، چرخش دهنده خارجی است.

۱۸- عملکرد کدام یک از عضلات ذیل مشابه با عضله تحت خاری است؟

۱. گرد کوچک
۲. تحت کتفی
۳. گرد بزرگ
۴. سینه ای بزرگ

۱۹- عملکرد سر بلند عضله دو سر بازویی در مفصل شانه کدام است؟

۱. خم شدن
۲. نزدیک شدن
۳. چرخش داخلی
۴. چرخش خارجی

۲۰- در صورت انقباض دو طرفه عضله مربع کمری، چه نتیجه ای حاصل می شود؟

۱. باز کنندگی ستون مهره ها
۲. خنثی شدن مهره های کمری
۳. ثابت شدن مهره های کمری
۴. خم کردن ستون مهره ها

۲۱- مهم ترین عضله در خم شدن تنه کدام است؟

۱. راست شکمی
۲. پسواس
۳. مربع کمری
۴. مورب داخلی شکمی

۲۲- کدام عضله از سطح قدامی تاج خاصره منشا می گیرد و به لبه هشت دنده پایینی متصل می شود؟

۱. مورب داخلی شکم
۲. مورب خارجی شکمی
۳. راست شکمی
۴. پسواس

۲۳- کدام یک از موارد ذیل، مثال مناسبی برای اهرم نوع دوم است؟

۱. عملکرد عضله چهار سر ران در حرکت پرس پا با دستگاه بدنسازی
۲. عملکرد عضله دوقلو در بلند شدن روی پنجه پا
۳. عملکرد عضله سه سر در باز کردن آرنج
۴. عملکرد عضله دوقلوی پشت ساق پا در حرکت باز شدن مچ پا

۲۴- کدام یک از موارد زیر به عنوان نیروی داخلی محسوب می شود؟

۱. نیروی جاذبه
۲. نیروی زردپی
۳. نیروی عمودی
۴. نیروی اصطکاک

۲۵- چنانچه جسمی 5 کیلوگرمی در فاصله دو متری از مرکز الاکلنگ قرار گیرد، مقدار نیرو با توجه به محل تکیه گاه چند نیوتن متر است؟

۱. 2
۲. 5
۳. 10
۴. 2/5

۲۶- اصیل ترین نقش در حرکت ابداکشن شانه مربوط به کدام یک از عضلات ذیل است؟

۱. فوق خاری
۲. تحت خاری
۳. دلتوئید
۴. غرابی بازویی

۲۷- کدام یک از عضلات ذیل در ناحیه خلفی آرنج قرار دارد؟

۱. دو سر بازویی
۲. سه گوش آرنجی
۳. غرابی بازویی
۴. بازویی قدامی

۲۸- انقباض یک طرفه عضله کدام یک از عضلات ذیل موجب حرکت خم شدن جانبی گردن می شود؟

۱. متوازی الاضلاع
۲. ذوزنقه
۳. گوشه ای
۴. سینه ای کوچک

سوال	شماره	پاسخ صحیح
۱	الف	
۲	الف	
۳	الف	
۴	د	
۵	ج	
۶	ج	
۷	ج	
۸	د	
۹	ب	
۱۰	د	
۱۱	الف	
۱۲	الف	
۱۳	ج	
۱۴	الف	
۱۵	الف	
۱۶	د	
۱۷	ج	
۱۸	الف	
۱۹	د	
۲۰	ج	
۲۱	الف	
۲۲	ب	
۲۳	ب	
۲۴	ب	
۲۵	ج	
۲۶	ج	
۲۷	ب	
۲۸	ج	

۱- فاصله گرفتن یک اندام از محور میانی بدن را چه می نامند؟

۱. فلکشن ۲. آداکشن ۳. آبداکشن ۴. اکستنشن

۲- مفصل بین اولین و دومین مهره گردن از کدام نوع است؟

۱. استوانه ای ۲. غضروفی ۳. لغزنده ۴. قرقره ای

۳- سر متحرک (انتها) عضله خاصره ای - پسواس به چه ناحیه ای از استخوان ران متصل می شود؟

۱. خط خشن ۲. برجستگی کوچک ۳. برجستگی بزرگ ۴. بالای حفره حقه ای

۴- گروه عضلات همسترینگ کدام اند؟

۱. نیم وتر، نیم غشایی، راست رانی
۲. دوسر رانی، نیم وتر، نیم غشایی
۳. دوسر رانی، راست رانی، راست داخلی
۴. راست رانی، پهن داخلی، پهن خارجی، پهن میانی

۵- مهمترین عضله دورکننده ران کدام است؟

۱. کشنده پهن نیام ۲. سرینی کوچک ۳. سرینی میانی ۴. خیاطه

۶- کدام گروه از عضلات زیر از استخوان عانه منشاء (سرثابت) می گیرند؟

۱. عضلات دورکننده ران
۲. عضلات نزدیک کننده ران
۳. عضلات خم کننده ران
۴. عضلات باز کننده ران

۷- کدام یک از عضلات زیر در حرکات دو مفصل زانو و مچ پا دخالت دارد؟

۱. عضله کف پایی ۲. عضله نعلی ۳. ساقی خلفی ۴. ساقی قدامی

۸- عضلات دوقلو، نعلی و ساقی خلفی به ترتیب در کدام یک از حرکات مفصل مچ پا دخالت دارند؟

۱. پلانتار فلکشن، دورسی فلکشن، پلانتارفلکشن
۲. دورسی فلکشن، پلانتار فلکشن، پلانتارفلکشن
۳. دورسی فلکشن، دورسی فلکشن، دورسی فلکشن
۴. پلانتار فلکشن، پلانتار فلکشن، پلانتارفلکشن

۹- حرکات اینورژن و اورژن در مفصل ساب تالار بر روی کدام سطح و حول کدام محور حرکتی انجام می شوند؟

۱. سطح افقی - محور سهمی
۲. سطح افقی - محور عرضی
۳. سطح سهمی - محور عرضی
۴. سطح عرضی - محور سهمی

۱۰- بلند شدن لبه تحتانی استخوان کتف از روی قفسه سینه همراه با کدام یک از حرکات استخوان باز امکان پذیر است؟

۱. آبداکشن

۲. هایپر اکستنشن

۳. فلکشن

۴. هایپر آبداکشن

۱۱- بخش ۲ و ۴ عضله ذورنقه ای و عضله دندانان ای قدامی در کدام یک از حرکات استخوان کتف به صورت زوج نیرو با هم همکاری می کنند؟

۱. چرخش بالایی استخوان کتف

۲. دور کردن استخوان کتف

۳. چرخش پایینی استخوان کتف

۴. نزدیک کردن استخوان کتف

۱۲- کدام یک از عضلات ناحیه کمر بند شانه ای به دنبال حرکات استخوان بازو نقش مهمی در ثابت کردن استخوان کتف بر عهده دارند؟

۱. دندانان ای قدامی - ذورنقه ای

۲. متوازی الاضلاع - گوشه ای

۳. دندانان ای قدامی - گوشه ای

۴. متوازی الاضلاع - ذورنقه ای

۱۳- عملکرد کدام یک از عضلات زیر در حرکات مفصل شانه یکسان است؟

۱. تحت کتفی - تحت خاری

۲. فوق خاری - تحت خاری

۳. گرد بزرگ - گرد کوچک

۴. تحت خاری - گرد کوچک

۱۴- عضله رکبی در انجام کدام یک از حرکات زیر دخالت دارد؟

۱. باز شدن زانو و چرخش داخلی ساق پا

۲. خم شدن زانو و چرخش داخلی ساق پا

۳. باز شدن زانو و چرخش خارجی ساق پا

۴. خم شدن زانو و چرخش خارجی ساق پا

۱۵- در حرکت دراز و نشست همراه با چرخش تنه به سمت چپ، کدام یک از عضلات شکمی دخالت می کنند؟

۱. عضلات مورب داخلی و خارجی سمت چپ

۲. عضلات مورب داخلی و خارجی سمت راست

۳. عضلات مورب داخلی سمت چپ و مورب خارجی سمت راست

۴. عضلات مورب داخلی سمت راست و مورب خارجی سمت چپ

۱۶- حرکات مفصل شانه بر روی صفحه فرونتال (عرضی) کدام اند؟

۱. آبداکشن - آداکشن

۲. فلکشن - اکستنشن

۳. فلکشن افقی - اکستنشن افقی

۴. چرخش داخلی - چرخش خارجی

۱۷- مفصل بین استخوان های بازو و زند زبرین از کدام نوع است؟

۱. لولایی ۲. استوانه ای ۳. کروی ۴. لقمه ای شکل

۱۸- پوشش غشای سینوویال مفصل آرنج جزو وظایف کدام یک از عضلات زیر است ؟

۱. سه گوش آرنجی ۲. سه سر پشت بازو ۳. بازویی زند اعلائی ۴. بازویی قدامی

۱۹- عمل عضله فوق خاری در مفصل شانه کدام است؟

۱. نزدیک کردن و چرخش داخلی ۲. دور کردن افقی و چرخش خارجی
۳. دور کردن و چرخش خارجی ۴. نزدیک کردن افقی و چرخش داخلی

۲۰- عمل اصلی عضله دلتوئید بر روی مفصل شانه کدام است؟

۱. خم کردن ۲. چرخش داخلی ۳. دور کردن ۴. نزدیک کردن افقی

۲۱- کدام یک از مفاصل زیر توانایی انجام حرکت حول سه محور حرکتی را دارد؟

۱. مچ دست ۲. ران ۳. مچ پا ۴. کف دستی - انگشتی

۲۲- عمل اصلی عضله سرینی بزرگ کدام است؟

۱. باز کردن و چرخش خارجی ران ۲. باز کردن و چرخش داخلی ران
۳. باز کردن و فرا باز کردن ۴. دور کردن و چرخش خارجی ران

۲۳- عضله سه سر بازویی کدام یک از حرکات زیر را موجب می شود؟

۱. چرخش خارجی ساعد ۲. خم کردن آرنج
۳. دور کردن بازو ۴. نزدیک کردن بازو

۲۴- کدام یک از عضلات زیر پنجه پا را به ساق پا نزدیک می کند؟

۱. نازک نئی بلند ۲. درشت نئی خلفی ۳. نازک نئی طرفی ۴. نازک نئی کوتاه

۲۵- اهرم عضله دوقلو در حرکات پلانترفلکشن مفصل مچ پا و ایستادن بر روی پنجه پا به ترتیب از چه نوعی است؟

۱. نوع سوم - نوع اول ۲. نوع اول - نوع دوم
۳. نوع اول - نوع سوم ۴. نوع سوم - نوع دوم

۲۶- کدام یک از گزینه های زیر ویژگی های اهرم نوع سوم را نشان می دهد؟

۱. نیروی مقاوم بین نقطه تکیه گاه و نیروی محرک قرار دارد.
۲. نقطه تکیه گاه بین نیروی محرک و نیروی مقاوم قرار دارد.
۳. نیروی محرک بین نقطه تکیه گاه و نیروی مقاوم قرار دارد.
۴. نقطه تکیه گاه بین دو نیروی مقاوم خارجی قرار دارد.

۲۷- در حرکت اسکوات و در فاز برگشت از حالت نیم خیز به حالت ایستاده، در مفاصل ران و زانو به ترتیب چه حرکاتی رخ می دهد؟

۱. باز شدن - باز شدن
۲. خم شدن - خم شدن
۳. باز شدن - خم شدن
۴. خم شدن - باز شدن

۲۸- عوامل تعیین کننده در مقدار گشتاور نیرو کدام اند؟

۱. زاویه اعمال نیرو و کشش عضله
۲. مقدار نیرو و سرعت اعمال آن
۳. مقدار نیرو و فاصله اعمال آن
۴. زاویه و سرعت اعمال نیرو

۲۹- کدام یک از عضلات زیر قابل لمس نیست؟

۱. پستی بزرگ
۲. دوزنقه ای
۳. جناغی - چنبری - پستانی
۴. تحت کتفی

۳۰- در حرکت پرس یک هالتر به بالای سر در مفاصل شانه و آرنج به ترتیب چه حرکاتی رخ می دهد؟

۱. اکستنشن - اکستنشن
۲. فلکشن - فلکشن
۳. اکستنشن - فلکشن
۴. فلکشن - اکستنشن

سوال	پاسخ صحیح	نمبر رد
۱	ج	
۲	الف	
۳	ب	
۴	ب	
۵	ج	
۶	ب	
۷	الف	
۸	د	
۹	د	
۱۰	ب	
۱۱	الف	
۱۲	د	
۱۳	د	
۱۴	ب	
۱۵	ج	
۱۶	الف	
۱۷	ج	
۱۸	الف	
۱۹	ج	
۲۰	ج	
۲۱	ب	
۲۲	الف	
۲۳	د	
۲۴	ج	
۲۵	ب	
۲۶	ج	
۲۷	الف	
۲۸	ج	
۲۹	د	
۳۰	د	