

# سوالات استخدامی : ورزش های جسمی - ذهنی

۱(۱۰۱۰) کدام نوع تمرینات، تمریناتی هستند که توسط آنها سلول های مغزی در مسیری غیر قابل انتظار تحریک شده و با تغییری جدید و حتی ناگهانی روبرو می شود؟

۱(۱۰۱۰) تمرینات نوروبیک ۲(۱۰۱۰) تمرینات اینتروال

۳(۱۰۱۰) تمرینات پلايومترك ۴(۱۰۱۰) تمرینات هوازی

۲(۱۰۱۰) جریان مداوم اطلاعات از گیرنده های موجود در تاندونها، عضلات، مفاصل و گوش داخلی درباره حرکت و موقعیت بدن چه نامیده می شود؟

۱(۱۰۱۰) آگاهی فضایی ۲(۱۰۱۰) حس عمقی

۳(۱۰۱۰) مسیرهای اطلاعاتی ۴(۱۰۱۰) درک زمانی و فضایی

۳(۱۰۱۰) مزیت استفاده از کدام وسیله تمرینی ایجاد حرکت در فاسیا است؟

۱(۱۰۱۰) وایپر ۲(۱۰۱۰) کتل بل ۳(۱۰۱۰) گلایدینگ دیسک ۴(۱۰۱۰) فوم رولر

۴(۱۰۱۰) مهمترین قدم در طراحی برنامه تمرینی مشخص کردن کدام گزینه است؟

۱(۱۰۱۰) شناخت خود ۲(۱۰۱۰) مشخص کردن یک تکرار بیشینه

۳(۱۰۱۰) مشخص کردن فلسفه تمرین کردن ۴(۱۰۱۰) مشخص کردن تعداد تکرارها و شدت تمرین ها

۵(۱۰۱۰) کدام وسیله تمرینی برای ورزشکاران خردسال و نوجوان خیلی سنگین است؟

۱(۱۰۱۰) کتل بل ۲(۱۰۱۰) هالتر ۳(۱۰۱۰) دمبل ۴(۱۰۱۰) کش و تیوب

۶(۱۰۱۰) در تمرینات جسمی - ذهنی اولویت اول کدام گزینه است؟

۱(۱۰۱۰) شدت تمرین ۲(۱۰۱۰) تعداد یا تکرار تمرین

۳(۱۰۱۰) آمادگی جسمانی ۴(۱۰۱۰) تکنیک حرکات

۷(۱۰۱۰) در کدام شیوه از انواع تمرین های بادی پامپ، تمرین های هوازی با حرکات موزون ترکیب می شود؟

۱(۱۰۱۰) بادی وایو ۲(۱۰۱۰) بادی جم ۳(۱۰۱۰) بادی استپ ۴(۱۰۱۰) بادی کامبت

۸(۱۰۱۰) کدام ورزش را اغلب «مدیتیشن پویا» می نامند؟

۱(۱۰۱۰) پیلاتس ۲(۱۰۱۰) یوگا ۳(۱۰۱۰) بادی پامپ ۴(۱۰۱۰) تای چی

۹(۱۰۱۰) کدامیک از اصول پیلاتس انضباط داشتن در هنگام اجرای حرکات را تداعی می کند؟

۱(۱۰۱۰) تمرکز ۲(۱۰۱۰) مرکزیت ۳(۱۰۱۰) کنترل ۴(۱۰۱۰) دقت

۱۰)۱۰۱ ایجاد هارمونی یا هماهنگی کامل بین ذهن و جسم چه نامیده می شود؟

۱) (۱۰۱۰) کنترلوژی      ۲) (۱۰۱۰) پیلاتس      ۳) (۱۰۱۰) ریتم      ۴) (۱۰۱۰) مرکزیت

۱۱)۱۰۱ تقویت عضلات تثبیت کننده بدن از مزیت های کدام روش تمرینی است؟

۱) (۱۰۱۰) تمرینات وزن بدن      ۲) (۱۰۱۰) تمرینات کش      ۳) (۱۰۱۰) تمرینات دمبل      ۴) (۱۰۱۰) تمرینات کتل بل

۱۲)۱۰۱ برای تقویت عضلات نزدیک کننده ران کدام تمرین را پیشنهاد می کنید؟

۱) (۱۰۱۰) بوری      ۲) (۱۰۱۰) پلانک      ۳) (۱۰۱۰) سوپرمن      ۴) (۱۰۱۰) سامو اسکوات

۱۳)۱۰۱ کدام تمرین برای مبتدی ها و کسانی که از درد عضلات ناحیه پایین کمر رنج می برند انتخاب عالی محسوب می شود؟

۱) (۱۰۱۰) پریسر      ۲) (۱۰۱۰) لیفت کتف      ۳) (۱۰۱۰) پروانه خوابیده      ۴) (۱۰۱۰) شنوی زاویه

۱۴)۱۰۱ هدف از تمرین «نگه داشتن میان تهی» تقویت کدام عضله است؟

۱) (۱۰۱۰) راست شکمی      ۲) (۱۰۱۰) همسترینگ ها      ۳) (۱۰۱۰) سرینی      ۴) (۱۰۱۰) دورکننده های را

۱۵)۱۰۱ در زمانبندی تمرینات در کدام دوره «تمرینات شدید با حجم کم» انجام می شود؟

۱) (۱۰۱۰) مقدمه      ۲) (۱۰۱۰) حجیم سازی عضلات

۳) (۱۰۱۰) قدرت      ۴) (۱۰۱۰) توان

۱۶)۱۰۱ اگر هدف یک برنامه تمرینی توسعه استقامت عضلانی باشد زمان استراحت بین ست ها چقدر است؟

۱) (۱۰۱۰) 30 ثانیه یا کمتر      ۲) (۱۰۱۰) 30 الی 90 ثانیه      ۳) (۱۰۱۰) 2 الی 6 دقیقه      ۴) (۱۰۱۰) 2 الی 5 دقیقه

۱۷)۱۰۱ مهارت زیر چه نام دارد؟

۴-۳-۲-۱



۴) (۱۰۱۰) جرک عمیق



۳) (۱۰۱۰) اسنچ



۲) (۱۰۱۰) پاور کلین

۱) (۱۰۱۰) پرس فشاری

۱۸(۱۰۱۰) به چه دلیل یادگیری تمرین های کتل بل به زمان زیادتری نسبت به سایر وسایل بدنسازی نیاز دارد؟

۱(۱۰۱۰) نیاز به دو مولفه قدرت و مهارت

۲(۱۰۱۰) نیاز به دو مولفه تعادل و مهارت

۳(۱۰۱۰) نیاز به دو مولفه تعادل و انعطاف پذیری

۴(۱۰۱۰) نیاز به دو مولفه تعادل و قدرت

۱۹(۱۰۱۰) ددلیفت با کتل بل کدام عضله را تقویت می کند؟

۱(۱۰۱۰) پایین کمر

۲(۱۰۱۰) شانه ها

۳(۱۰۱۰) دوزنقه

۴(۱۰۱۰) عضلات کمر

۲۰(۱۰۱۰) راه رفتن کشاورز با کتل بل به چند صورت انجام می شود؟

۱(۱۰۱۰) پنج شکل

۲(۱۰۱۰) چهار شکل

۳(۱۰۱۰) سه شکل

۴(۱۰۱۰) دو شکل

۲۱(۱۰۱۰) کدام وسیله تمرینی با ایجاد مقاومت پویا برای ورزشهایی مانند راگبی مناسب اند؟

۱(۱۰۱۰) کتل بل

۲(۱۰۱۰) کش و تیوب

۳(۱۰۱۰) توپهای مدیسین بال

۴(۱۰۱۰) کیسه های شنی

۲۲(۱۰۱۰) در حرکت سلام صبح به خیر با کیسه های شنی کدام عضله تقویت می شود؟

۱(۱۰۱۰) سرینی

۲(۱۰۱۰) راست شکمی

۳(۱۰۱۰) دلتوئید

۴(۱۰۱۰) چهارسر رانی

۲۳(۱۰۱۰) وایپر توسط متخصص فیتنس کانادایی.....که با بازیکنان ..... تمرین می کرد ابداع شد.

۱(۱۰۱۰) فیلیپ میلز - فوتبال امریکایی

۲(۱۰۱۰) موشه فلدنکریس - جودو

۳(۱۰۱۰) میچل دالکورت - هاکی

۴(۱۰۱۰) مایندی میلرا - کشتی کج

۲۴(۱۰۱۰) کدام وسیله تمرینی امکان انجام حرکات دورانی را میسر می سازد؟

۱(۱۰۱۰) وایپر

۲(۱۰۱۰) توپهای طبی

۳(۱۰۱۰) دمبل

۴(۱۰۱۰) کش و تیوب

۲۵(۱۰۱۰) کدام تمرین وایپر باعث تقویت عضلات ناحیه مرکزی بدن و افزایش جنبش پذیری مفاصل ستون مهره ها می شود؟

۱(۱۰۱۰) بیل زنی با وایپر

۲(۱۰۱۰) چرخش وایپر در صفحه فرونتال

۳(۱۰۱۰) کشش مرتفع

۴(۱۰۱۰) اسکوات از پهلوی

۲۶(۱۰۱۰) کدام گزینه جزء مزایای مقاومت های ارتجاعی «کش و تیوب» محسوب نمی شود؟

۱(۱۰۱۰) سنگینی

۲(۱۰۱۰) ارزانی

۳(۱۰۱۰) تنوع

۴(۱۰۱۰) همه کاره بودن

۲۷(۱۰۱۰) در تمرینات با کش رنگ کش معرف چیست؟

۱(۱۰۱۰) تعیین حجم تمرین

۲(۱۰۱۰) تعیین تعداد دورها

۳(۱۰۱۰) میزان تکرارها

۴(۱۰۱۰) میزان مقاومت

| شمارد<br>سوال | باسخ صحيح |
|---------------|-----------|
| 1             | الف       |
| 2             | ب         |
| 3             | د         |
| 4             | ج         |
| 5             | ب         |
| 6             | د         |
| 7             | ب         |
| 8             | د         |
| 9             | ج         |
| 10            | الف       |
| 11            | الف       |
| 12            | د         |
| 13            | الف       |
| 14            | الف       |
| 15            | د         |
| 16            | الف       |
| 17            | الف       |
| 18            | ب         |
| 19            | الف       |
| 20            | ب         |
| 21            | د         |
| 22            | الف       |
| 23            | ج         |
| 24            | الف       |
| 25            | الف       |
| 26            | الف       |
| 27            | د         |

۱(۱۰۱۰) اولین گام برای پیشرفت در ورزش، در چه چیز خلاصه می‌شود؟

۱(۱۰۱۰) تعیین هدف ۲(۱۰۱۰) برنامه‌ریزی ۳(۱۰۱۰) شناخت خود ۴(۱۰۱۰) تمرین

۲(۱۰۱۰) کدام حرکت پادشاه یا ملکه همه تمرینات قدرتی است؟

۱(۱۰۱۰) کرانچ ۲(۱۰۱۰) لانژ ۳(۱۰۱۰) بوری ۴(۱۰۱۰) سوپرمین

۳(۱۰۱۰) اندام‌های وتری - گلژی نسبت به کدام گزینه نظارت می‌کند؟

۱(۱۰۱۰) تنش ۲(۱۰۱۰) طول و شدت کشش

۳(۱۰۱۰) شدت کشش ۴(۱۰۱۰) طول کشش

۴(۱۰۱۰) دسته کیتل بل را به چند روش می‌توان گرفت؟

۱(۱۰۱۰) 3 روش ۲(۱۰۱۰) 5 روش ۳(۱۰۱۰) 2 روش ۴(۱۰۱۰) 4 روش

۵(۱۰۱۰) کدام اندام حسی در محل اتصال عضله به تاندون یافت می‌شود؟

۱(۱۰۱۰) اندام پاچینی ۲(۱۰۱۰) اندام وتری گلژی ۳(۱۰۱۰) دوک عضلانی ۴(۱۰۱۰) تارهای برون دوکی

۶(۱۰۱۰) سنگین ترین وایپر چقدر وزن دارد؟

۱(۱۰۱۰) 20 ۲(۱۰۱۰) 50 ۳(۱۰۱۰) 100 ۴(۱۰۱۰) 200

۷(۱۰۱۰) فیبرهای عصبی چند نوع از گیرنده‌های مفصلی دارای میلین است؟

۱(۱۰۱۰) 4 ۲(۱۰۱۰) 3 ۳(۱۰۱۰) 2 ۴(۱۰۱۰) 1

۸(۱۰۱۰) "توانایی واکنش به هر آشفتگی و حرکت ناگهانی" تعریف کدام گزینه است؟

۱(۱۰۱۰) هماهنگی ۲(۱۰۱۰) انعطاف‌پذیری ۳(۱۰۱۰) تعادل ۴(۱۰۱۰) چابکی

۹(۱۰۱۰) از کدام ابزار برای خود ماساژی استفاده می‌شود؟

۱(۱۰۱۰) توپ طبی ۲(۱۰۱۰) دیسک لغزان ۳(۱۰۱۰) فوم رولر ۴(۱۰۱۰) تی آر ایکس

۱۰(۱۰۱۰) اهداف میان مدت فعالیت‌ها در چه دوره زمانی مشخص می‌کند؟

۱(۱۰۱۰) چند هفته ۲(۱۰۱۰) چند ماه

۳(۱۰۱۰) چند هفته تا چند ماه ۴(۱۰۱۰) چند ماه تا یک و نیم سال

۱۱(۱۰۱۰) معنی ریشه کلمه یوگا چیست؟

۱(۱۰۱۰) انعطاف ۲(۱۰۱۰) تمرکز ۳(۱۰۱۰) اتحاد ۴(۱۰۱۰) تعادل

۱۲) (۱۰۱۰) کدام ورزش ترکیبی از یوگا، پیلاتس و تای چی است؟

۱) (۱۰۱۰) بادی بالانس      ۲) (۱۰۱۰) بادی پامپ      ۳) (۱۰۱۰) بادی جامپ      ۴) (۱۰۱۰) سی ایکس ورکس

۱۳) (۱۰۱۰) پروانه خوابیده کدام بخش دوزنقه را تقویت می کند؟

۱) (۱۰۱۰) وسط دوزنقه      ۲) (۱۰۱۰) پایین دوزنقه      ۳) (۱۰۱۰) بالای دوزنقه      ۴) (۱۰۱۰) کل دوزنقه

۱۴) (۱۰۱۰) در کدام مرحله تمرینات با شدت و حجم کم، ورزشکاران را برای تمرینات مورد نیاز بعدی آماده می کند؟

۱) (۱۰۱۰) مقدمه      ۲) (۱۰۱۰) قدرت      ۳) (۱۰۱۰) تمرینات فصل      ۴) (۱۰۱۰) توان

۱۵) (۱۰۱۰) پادشاه حرکت وایپر کدام تمرین است؟

۱) (۱۰۱۰) کول      ۲) (۱۰۱۰) تاب ادن وایپرهای بین پاها      ۳) (۱۰۱۰) بیل زنی با وایپر      ۴) (۱۰۱۰) چرخش وایپر در صفحه فرونتال

۱۶) (۱۰۱۰) بادی بالانس ترکیب کدام یک از موارد ذیل می باشد؟

۱) (۱۰۱۰) بدنسازی، یوگا      ۲) (۱۰۱۰) یوگا، تای چی، پیلاتس      ۳) (۱۰۱۰) سی ایکس ورکس، تای چی      ۴) (۱۰۱۰) تمرین هوازی، تمرین قدرتی

۱۷) (۱۰۱۰) کدام وسیله تمرینی به شکل توپ دسته دار است؟

۱) (۱۰۱۰) دمبل      ۲) (۱۰۱۰) کتل بل      ۳) (۱۰۱۰) مدیسن بال      ۴) (۱۰۱۰) وایپر

۱۸) (۱۰۱۰) عضلات هدف در تمرین (سلام صبح بخیر) چیست؟

۱) (۱۰۱۰) عضلات چهارسر، شکم و سینه      ۲) (۱۰۱۰) عضلات سرینی، همسترینگ و پشت      ۳) (۱۰۱۰) عضلات سرینی، دوقلو و سینه ای      ۴) (۱۰۱۰) عضلات شانه، چهارسر و همسترینگ

۱۹) (۱۰۱۰) سراتوس پانچ (مشت زدن) تمرین برای کدام ورزشکار است؟

۱) (۱۰۱۰) بوکسرها و رزمی کاران      ۲) (۱۰۱۰) کشتی      ۳) (۱۰۱۰) بدنسازان      ۴) (۱۰۱۰) تکواندوکاران

۲۰) (۱۰۱۰) توپ های بوسو قابلیت تحمل چه وزنی را دارد؟

۱) (۱۰۱۰) 140 کیلوگرم      ۲) (۱۰۱۰) 160 کیلوگرم      ۳) (۱۰۱۰) 180 کیلوگرم      ۴) (۱۰۱۰) 120 کیلوگرم

۲۱) کدام عامل یا عوامل می تواند موجب استفاده کمتر از وایپر شود؟

۱) پیچدگی کاربرد

۲) قیمت بالا

۳) کم بودن تعداد حرکات تمرینی

۴) هر سه گزینه از معایب وایپر است

۲۲) هنگام استفاده از کدام وسیله تمرین باید رنگ ن را متناسب با نیروی فرد انتخاب کرد؟

۱) وایپر

۲) کش تمرین

۳) دمبل

۴) مقاومت ارتجاعی

۲۳) عضله هدف کلم، کدام عضله است؟

۱) عضله گرد بزرگ

۲) عضله چرخش دهنده های ران

۳) عضله همسترینگ

۴) عضله سرینی

۲۴) کدام گزینه از مزایای استفاده از توپ بدنسازی است؟

۱) ایمنی بالا

۲) بالابردن ضربان قلب

۳) افزایش توان

۴) ایمنی بالا و افزایش توان

۲۵) در تمرینات طبی کدام گزینه به چالش کشیدن تعادل را افزایش می دهد؟

۱) استفاده از یک دست

۲) استفاده از ردیابی بصری

۳) غیرقابل پیش بینی کردن تمرین

۴) ادغام حرکت یا تعادل

۲۶) ایجاد هارمونی یا هماهنگی کامل بین ذهن و جسم چه نام دارد؟

۱) کنترلوژی

۲) ریتم

۳) یوگا

۴) تای چی

۲۷) زانو زدن روی توپ کدام عضلات را تقویت می کند؟

۱) چهار سر

۲) همسترینگ

۳) مرکزی بدن

۴) کل بدن

۲۸) بیل زنی کدام عضله را تقویت می کند؟

۱) دوقلو

۲) ناحیه مرکزی بدن

۳) پشتی بزرگ

۴) همسترینگ

۲۹) کدام وسیله یا وسیله های تمرینی به شکل یک نیمکره است؟

۱) توپ بوسو

۲) توپ DSL

۳) ابزارهای تمرینی وک

۴) توپ بوسو و توپ DSL

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

۱- محور و مرکز قدرت و سرعت کدام قسمت بدن است؟

۱. پاها
۲. تنه
۳. دست‌ها
۴. ناحیه مرکزی بدن

۲- در تمرین پول آور عضله هدف کدام است؟

۱. پستی بزرگ
۲. سینه ای بزرگ
۳. سرینی بزرگ
۴. دلتوئید میانی

۳- جریان مداوم اطلاعات از گیرنده های موجود در تاندونها ، عضلات ، مفاصل و گوش داخلی درباره حرکت و موقعیت بدن چه نامیده می شود؟

۱. آگاهی فضایی
۲. کنترل عصبی - عضلانی

۳. تمرین جسمی - ذهنی
۴. حس عمقی

۴- کدام گیرنده مفصلی هنگام حرکت ناگهانی مفصل به شدت تحریک می شود؟

۱. گیرنده مفصلی نوع 1
۲. گیرنده مفصلی نوع 2
۳. گیرنده مفصلی نوع 3
۴. انتهای عصبی آزاد

۵- تمرین های ناپایداری در کدام دسته از روش های تمرینی قرار می گیرند.

۱. تمرین های مقاومتی
۲. تمرین های هماهنگی
۳. تمرین های تعادلی
۴. تمرین های توانبخشی

۶- تمرین با کدامیک از وسایل بدنسازی در مرحله شروع حرکت مقاومت برون‌گرای (منفی) ایجاد می کنند؟

۱. وزنه
۲. کش
۳. دستگاههای بدنسازی
۴. دیسک های لغزنده

۷- مهمترین قدم در طراحی برنامه تمرینی مشخص کردن کدام گزینه است؟

۱. هدف تمرین
۲. شناخت خود
۳. انتخاب تمرین
۴. فلسفه تمرین

۸- در یوگا «کندالینی» چه مفهومی دارد؟

۱. حرکات
۲. تنفس منظم
۳. مراقبه
۴. یوگای آگاهی

۹- کدامیک از شیوه های تمرینی بادی پامپ ترکیبی از ورزشهای رزمی است و حس جنگجویی درونی تان را ارضا می کند؟

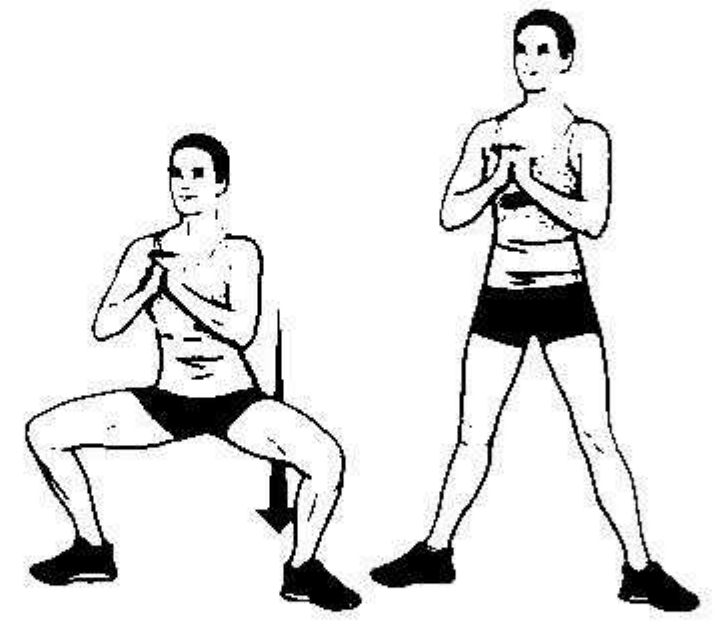
۱. بادی اتک
۲. بادی کامبت
۳. بادی جم
۴. بادی وایو

۱۰- مشابهت تمرین های یوگا و پيلاتس در چیست؟

۱. مکانیزیم تنفس
۲. تعدد حرکات

۳. سرعت حرکات
۴. افزایش انعطاف پذیری و تعادل

۱۱- مهارت زیر چه نام دارد؟



۱. لانژ      ۲. کلین      ۳. جرک      ۴. سامو اسکوات

۱۲- در حرکت سوپرمین کدام عضله تقویت می شود؟

۱. همسترینگ ها      ۲. عضلات ناحیه گر      ۳. پشته بزرگ      ۴. متوازی الاضلاع

۱۳- عضله هدف تمرین فشار و مقاومت متقابل (بریسر) چیست؟

۱. کمر      ۲. خم کننده های لگن      ۳. ناحیه همسترینگ      ۴. دوزنقه

۱۴- کدام حرکت در حالت خیمه زدن انجام می شود؟

۱. شنوی معکوس      ۲. شنوی زاویه      ۳. شنو      ۴. غلت حول محور عمودی بدن

۱۵- در صورتیکه هدف تمرین با دمبل گسترش استقامت عضلانی باشد زمان استراحت بین ست ها چقدر است؟

۱. 2 الی 5 دقیقه      ۲. 2 الی 6 دقیقه      ۳. 30 الی 90 ثانیه      ۴. 30 ثانیه یا کمتر

۱۶- در تمرین با دمبل برای گسترش توان در فعالیت های چند حرکتی تکرارهای هدف چقدر است؟

۱. 1-2      ۲. 3-5      ۳. 6-12      ۴. >12

۱۷- در کدام حرکت همزمان با بالا بردن دمبل ها پاها حالت قیچی پیدا می کند؟

۱. جرک عمیق      ۲. جرک فشاری عمیق      ۳. پرس فشاری      ۴. کلین

۱۸- مهارت زیر چه نام دارد؟



۱. پاور اسنچ

۲. پاور کلین

۳. جرک عمیق

۴. پاور کلین و پرس

۱۹- تاریخچه تمرین با کتل بل به کدام کشور برمی گردد؟

۱. آمریکا

۲. هلند

۳. انگلیس

۴. روسیه

۲۰- کتل بل درمان و بازپروری کدام ناحیه بدن مشهور است؟

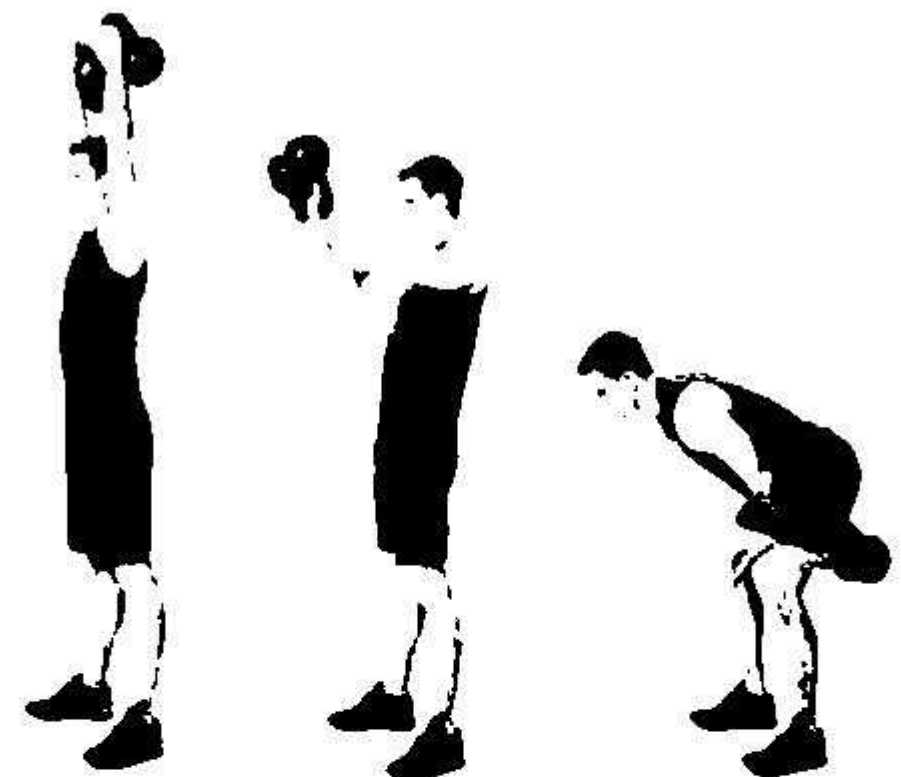
۱. شانه

۲. کمر

۳. لگن

۴. مچ دست

۲۱- مهارت زیر که با کتل بل انجام می شود چه نام دارد؟



۱. تاب دادن کتل بل

۲. اسنچ

۳. کول

۴. ددلیفت

۲۲- مقدار مقاومتی که توسط کیسه های شنی ایجاد می شود به کدام عامل بستگی ندارد؟

۱. وزن کیسه شنی

۲. اندازه کیسه شنی

۳. ساختار کیسه شنی

۴. جنس کیسه شنی

۲۳- کدام ابزار بدنسازی هنگام جابه جایی یک توزیع نابرابری از وزن ایجاد می کنند؟

۱. کیشه های شنی

۲. فوم رولر

۳. کتل بل

۴. وایپر

۲۴- حداکثر وزن وایپر چند کیلوگرم است؟

۱. 20 کیلوگرم      ۲. 25 کیلوگرم      ۳. 15 کیلوگرم      ۴. 30 کیلوگرم

۲۵- تمرین بیل زنی با کدام یک از وسیله های بدنسازی زیر انجام می شود؟

۱. کش      ۲. وایپر      ۳. کتل بل      ۴. دیسک های لغزنده

۲۶- در تمرین های کش با مقیاس میزان تلاش ادراک شده کودکان کدام گزینه نشانگر شدت متوسط است؟

۱. صفر تا 3      ۲. 5 تا 7      ۳. 8 تا 10      ۴. 12 تا 14

۲۷- اگر قد شما 147 سانتیمتر باشد قطر توپ بدنسازی مناسب شما چقدر است؟

۱. 45 سانتیمتر      ۲. 55 سانتیمتر      ۳. 65 سانتیمتر      ۴. 75 سانتیمتر

۲۸- پاس دادن توپ طبی در حالت طاق باز کدام عضلات را تقویت می کند؟

۱. دوسر بازویی - دلتوئید خلفی - غرابی بازویی  
۲. دوسر بازویی - دوزنقه - دندانان ای بزرگ  
۳. دلتوئید قدامی - پشتی بزرگ - راست شکمی  
۴. سه سر بازویی - سینه ای بزرگ - دلتوئید قدامی

۲۹- در تمرین با کدام توپ بار تثبیت کننده داخل توپ بازخورد شنیداری ایجاد می کند؟

۱. توپ بدنسازی (تعادلی)  
۲. توپ طبی  
۳. توپ DSL  
۴. توپ BOSU

۳۰- کدام توپ شبیه یک توپ نیمه است؟

۱. بوسوبال      ۲. توپ DSL      ۳. توپ طبی      ۴. توپ بدنسازی

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

۱- اساس تمرین با کدام یک از وسایل تمرینی بر پایه نیروی جاذبه و اصطکاک استوار است؟

۱. وایپر      ۲. کتل بل      ۳. TRX      ۴. دیسک های لغزنده

۲- مزایای استفاده از کدام وسیله تمرینی ایجاد تحرک در فاسیا است؟

۱. گلایدینگ دیسک      ۲. وایپر      ۳. کتل بل      ۴. فوم رولر

۳- کدام گزینه پایه گذار چرخه پیشرفت است؟

۱. تعیین هدف      ۲. فعالیت مستمر      ۳. اصلاح برنامه      ۴. ارزیابی دقیق

۴- در تمرینات جسمی- ذهنی کدام گزینه بر سایر گزینه ها ارجعیت دارد؟

۱. شدت تمرین ها      ۲. تکرار تمرین ها      ۳. فاصله استراحت ها      ۴. تکنیک حرکات

۵- ریشه تمام ورزش های یوگا چیست؟

۱. کندالینی      ۲. دهیانا      ۳. پرانایاما      ۴. هاتا یوگا

۶- کدام ورزش ترکیبی از پیلاتس، تاچی و یوگا است؟

۱. بادی بالانس      ۲. بادی پامپ      ۳. سی ایکس ورکس      ۴. کانکارنت

۷- کدام شاخه بادی پامپ تمرینات هوازی را با حرکات موزون و رقص ترکیب می کند؟

۱. بادی اتک      ۲. بادی کامبت      ۳. بادی وایو      ۴. بادی جم

۸- به ایجاد هارمونی یا هماهنگی کامل بین ذهن و جسم چه می گویند؟

۱. دقت      ۲. تمرکز      ۳. مرکزیت      ۴. کنترلوژی

۹- در تمرین سامو اسکوات کدام گزینه زیر عضله هدف است؟

۱. دوقلو ها      ۲. دورکننده های ران      ۳. دوزنقه و گرد بزرگ      ۴. نزدیک کننده های ران

۱۰- ملکه همه تمرینات قدرتی کدام تمرین است؟

۱. اسکوات      ۲. لانژ      ۳. پرس سینه      ۴. بورپی

۱۱- عضله هدف در تمرین پریسر کدام عضله است؟

۱. عضلات ناحیه کمر      ۲. عضلات ناحیه سینه      ۳. عضلات همسترینگ      ۴. عضلات بالای پشت

۱۲- کدام تمرین از حالت پلانک شروع می شود؟

۱. شنوی معکوس      ۲. شنوی زاویه      ۳. شنوی غواصی      ۴. سوپرمن

۱۳- اصطلاح دمبل از خانواده سلطنتی کدام کشور سرچشمه گرفته است؟

۱. انگلیس      ۲. نروژ      ۳. سوئد      ۴. هلند

۱۴- تعداد تکرارهای تمرین با دمبل جهت گسترش قدرت با دمبل چقدر است؟

۱. کمتر یا مساوی 6      ۲. 3-5 تکرار      ۳. 6-12 تکرار      ۴. بیشتر از 12 تکرار

۱۵- فلای سینه با دمبل کدام عضله (عضله اصلی) را تقویت می کند؟

۱. دلتوئید قدامی      ۲. پشته بزرگ      ۳. گرد کوچک      ۴. تحت خاری و فوق خاری

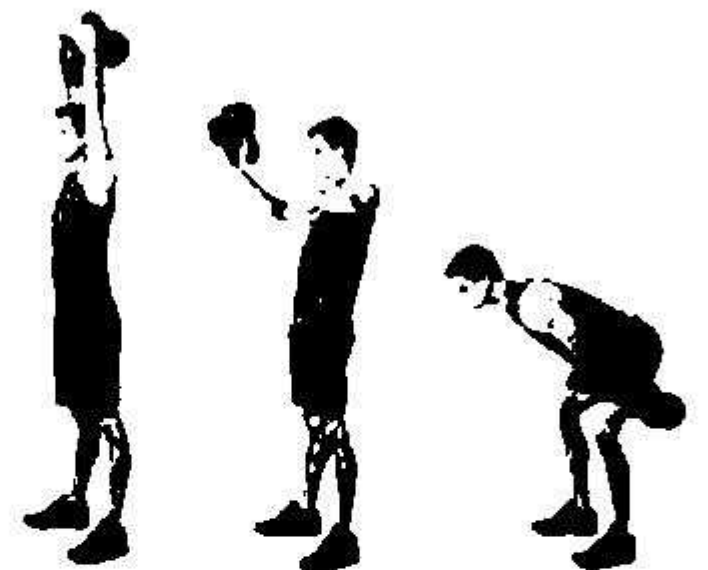
۱۶- کدام تمرین با دمبل از حالت نیمه اسکوات انجام می شود؟

۱. جرک عمیق      ۲. پرس فشاری      ۳. جرک فشاری عمیق      ۴. کیلین

۱۷- استفاده از اصطلاح کتل بل از کجا شروع شده است؟

۱. کلیسا      ۲. کنیسه      ۳. مسجد      ۴. بت خانه ها

۱۸- مهارت زیر چه نام دارد؟



۱. اسنچ      ۲. ددلیفت      ۳. کشش مرتفع      ۴. پاور کلین

۱۹- در کدام وسیله بدنسازی توزیع نامتعادل وزن باعث بهبود تعادل و هماهنگی در بدن می شود؟

۱. کیسه های شنی      ۲. وایپر      ۳. کتل بل      ۴. فوم رولر

۲۰- تمرین بالا انداختن شانه ها با کیسه شنی کدام عضله را تقویت می کند؟

۱. دوزنقه فوقانی      ۲. دلتوئید      ۳. فوق خاری      ۴. تحت کتفی

۲۱- هدف اصلی تمرین بیل زنی با کیسه های شنی تقویت کدام عضله است؟

۱. سرینی و همسترینگ
۲. چهار سر رانی و شکم
۳. عضلات کمر بند شانه ای
۴. عضلات ناحیه گُر

۲۲- سنگین ترین وایپر چند کیلو گرم است؟

۱. 20 کیلو گرم
۲. 25 کیلو گرم
۳. 30 کیلو گرم
۴. 40 کیلو گرم

۲۳- گرفتن «فیلیپ» مربوط به کدام وسیله بدنسازی است؟

۱. وایپر
۲. کتل بل
۳. فوم رولر
۴. کیسه های شنی

۲۴- زمانی که کش ها دو برابر زمان استراحت کشیده می شوند مقاومت کش چند درصد افزایش می یابد؟

۱. 5 تا 10 درصد
۲. 10 تا 15 درصد
۳. 20 تا 30 درصد
۴. 30 تا 40 درصد

۲۵- برای توسعه استقامت با شدت بالا به وسیله کش یا تیوب، شدت تمرین باید چند درصد یک تکرار بیشینه باشد؟

۱. 55-60 درصد
۲. 60 الی 70 درصد
۳. 70 الی 75 درصد
۴. 85 الی 90 درصد

۲۶- تمرین سراتوس پانچ با کش کدام عضله را تقویت می کند

۱. سینه ای بزرگ
۲. دندانان ای بزرگ
۳. گرد بزرگ
۴. سینه ای کوچک

۲۷- کَلَم معکوس با کش کدام عضله را تقویت می کند؟

۱. چرخش دهنده های خارجی ران
۲. چرخش دهنده های داخلی ران
۳. مربع کمری
۴. دوزنقه میانی

۲۸- هدف از اجرای کدام تمرین روی توپ بدنسازی تقویت عضله چند سر است؟

۱. پلانک- زاویه روی توپ بدنسازی
۲. هیپراکستنشن روی توپ بدنسازی
۳. پل در حالت طاق باز روی توپ
۴. جمع کردن زانوها روی توپ

۲۹- ایجاد بازخورد شنیداری هنگام تمرین با کدام توپ ایجاد می شود؟

۱. توپهای بدنسازی
۲. توپ های طبی
۳. DSL
۴. بوسو

۳۰- کدامیک از توپهای تمرینی به نام توپ تعادلی شهرت دارد؟

۱. توپ بدنسازی
۲. توپ طبی
۳. توپ بوسو
۴. توپ DSL

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

۱- کدام گزینه بخش‌های بیشتری ذهن را فعال می‌کند؟

۱. ورزش ذهنی
۲. فعالیت ذهنی
۳. بازی فکری
۴. فعالیت ذهنی و بازی فکری

۲- در بیشتر افراد ضعیف‌ترین بخش بدن کدام بخش است؟

۱. تنه
۲. دست
۳. پا
۴. بازو

۳- کدام اندام حسی در محل اتصال عضله به تاندون یافت می‌شود؟

۱. اندام پاچینی
۲. اندام وتري گلژی
۳. دوک عضلانی
۴. تارهای برون دوکی

۴- فیبرهای عصبی چند نوع از گیرنده‌های مفصلی دارای میلین است؟

۱. 4
۲. 3
۳. 2
۴. 1

۵- CNS چیست؟

۱. دستگاه عصبی
۲. دستگاه عصبی حسی
۳. دستگاه عصبی محیطی
۴. دستگاه عصبی مرکزی

۶- "توانایی واکنش به هر آشفتگی و حرکت ناگهانی" تعریف کدام گزینه است؟

۱. هماهنگی
۲. انعطاف‌پذیری
۳. تعادل
۴. چابکی

۷- از کدام ابزار برای خود ماساژی استفاده می‌شود؟

۱. توپ طبی
۲. دیسک لغزان
۳. فوم رولر
۴. تی آرایکس

۸- اهداف میان مدت فعالیت‌ها در چه دوره زمانی مشخص می‌کند؟

۱. چند هفته
۲. چند ماه
۳. چند هفته تا چند ماه
۴. چند ماه تا یک و نیم سال

۹- با توجه به اهدافی که یک ورزشکار دارد در صورتی که از تعدادی مربی برنامه تمرینی درخواست کند، میزان تطابق برنامه‌ها تا چه میزان است؟

۱. کاملاً مشابه هستند
۲. کاملاً متفاوت هستند
۳. به طور قطع یکسان نیستند
۴. به طور قطع یکسان نیستند اما شباهت‌های زیادی دارند

۱۰- معنی ریشه کلمه یوگا چیست؟

۱. انعطاف
۲. تمرکز
۳. اتحاد
۴. تعادل

۱۱- کدام ورزش ترکیبی از یوگا، پيلاتس و تای چی است؟

۱. بادی بالانس
۲. بادی یامپ
۳. بادی جامپ
۴. سی ایکس ورکس

۱۲- ایجاد هارمونی کامل بین ذهن و جسم چه نامیده می شود؟

۱. کنترولوژی
۲. هماهنگی
۳. ریتم
۴. روانی حرکت

۱۳- کدام وضعیت از وضعیت های کلیدی تمرین با وزن بدن است؟

۱. لانژ
۲. پلانک
۳. پل
۴. اسکات

۱۴- در کدام حرکت عضلات چهارسر تقویت می شود؟

۱. لانژ
۲. اسکوات
۳. سامو اسکات
۴. هر سه حرکت عضلات چهارسر را تقویت می کند

۱۵- پروانه خوابیده کدام بخش دوزنقه را تقویت می کند؟

۱. وسط دوزنقه
۲. پایین دوزنقه
۳. بالای دوزنقه
۴. کل دوزنقه

۱۶- مزیت دمبل نسب به هالتر چیست؟

۱. ارزان تر بودن
۲. نیاز به تجهیزات کم تر
۳. انطباق پذیری کم تر
۴. ارزان تر بودن و نیاز به تجهیزات کم تر

۱۷- در کدام مرحله تمرینات با شدت و حجم کم، ورزشکاران را برای تمرینات مورد نیاز بعدی آماده می کند؟

۱. مقدمه
۲. قدرت
۳. تمرینات فصل
۴. توان

۱۸- در کدام حرکت یا حرکات با دمبل هدف تقویت کل عضلات بدن است؟

۱. پول آور
۲. جرک عمیق
۳. کیلین
۴. کیلین و جرک عمیق

۱۹- کدام وسیله تمرینی به شکل توپ دسته دار است؟

۱. دمبل
۲. کتل بل
۳. مدیسن بال
۴. وایپر

۲۰- حرکت اسنچ ویژه کدام ایزار تمرینی است؟

۱. دمبل
۲. کتل بل
۳. وایپر
۴. کیسه شن

۲۱- کدام حرکت (با کتل بل) می تواند عضلات سه سر بازویی را تقویت کند؟

۱. پارویی در 45 درجه

۲. پرس شانه تک دست

۳. راه رفتن کشاورز

۴. هر سه حرکت می تواند عضلات سه سر بازویی را تقویت کند

۲۲- کدام وسیله تمرینی مقاومت پویا مشابه با مقاومت تجربه شده در بسیاری از ورزش ها را تولید می کند؟

۱. دمبل

۲. هالتر

۳. کیسه شن

۴. دستگاه وزنه

۲۳- وایپر در چه سالی معرفی شد؟

۱. 1970

۲. 1994

۳. 2011

۴. 2019

۲۴- کدام عامل یا عوامل می تواند موجب استفاده کمتر از وایپر شود؟

۱. پیچدگی کاربرد

۲. قیمت بالا

۳. کم بودن تعداد حرکات تمرینی

۴. هر سه گزینه از معایب وایپر است

۲۵- هنگام استفاده از کدام وسیله تمرین باید رنگ ن را متناسب با نیروی فرد انتخاب کرد؟

۱. وایپر

۲. کش تمرین

۳. دمبل

۴. مقاومت ارتجاعی

۲۶- از معایب کدام وسیله تمرین آسیب پذیر بودن آن است؟

۱. دمبل

۲. کتل بل

۳. مقاومت ارتجاعی

۴. وایپر

۲۷- کدام گزینه از مزایای استفاده از توپ بدنسازی است؟

۱. ایمنی بالا

۲. بالابردن ضربان قلب

۳. افزایش توان

۴. ایمنی بالا و افزایش توان

۲۸- زانو زدن روی توپ کدام عضلات را تقویت می کند؟

۱. چهار سر

۲. همسترینگ

۳. مرکزی بدن

۴. کل بدن

۲۹- کدام وسیله یا وسیله های تمرینی به شکل یک نیمکره است؟

۱. توپ بوسو

۲. توپ DSL

۳. ابزارهای تمرینی وک

۴. توپ بوسو و توپ DSL

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

۱- اولین گام برای پیشرفت در ورزش، در چه چیز خلاصه می‌شود؟

۱. تعیین هدف      ۲. برنامه‌ریزی      ۳. شناخت خود      ۴. تمرین

۲- کدام حرکت پادشاه یا ملکه همه تمرینات قدرتی است؟

۱. کرانچ      ۲. لانز      ۳. بوری      ۴. سوپرمین

۳- اندام‌های وتری - گلژی نسبت به کدام گزینه نظارت می‌کند؟

۱. تنش      ۲. طول و شدت کشش      ۳. شدت کشش      ۴. طول کشش

۴- دسته کتیل بل را به چند روش می‌توان گرفت؟

۱. 3 روش      ۲. 5 روش      ۳. 2 روش      ۴. 4 روش

۵- سنگین ترین وایپر چقدر وزن دارد؟

۱. 20      ۲. 50      ۳. 100      ۴. 200

۶- تمرکز در تمرینات نیمه پیشرفته پيلاتس روی کدام بخش است؟

۱. پشت و روی شکم در حال نشسته      ۲. قفسه سینه و بازو در حال ایستاده  
۳. کمر و پا در حال درازکش      ۴. پا و دست در حال حرکت

۷- کمر قوس و زاویه نمودن مفصل لگن خطای کدام مورد می‌باشد؟

۱. حرکت دایره ای      ۲. حالت شمع      ۳. حرکت عنکبوتی      ۴. حالت درازکش

۸- تعادل در چرخش لگن روی کدام بخش متمرکز است؟

۱. شانه      ۲. کمر      ۳. استخوان خاجی      ۴. زانو

۹- کدامیک از وسایل پيلاتس قابلیت حمل دارد؟

۱. بارفیکس      ۲. توپ با قطر 50      ۳. میله      ۴. حلقه جادویی

۱۰- دوچرخه رانی نام دیگر کدام حرکت است؟

۱. بلند کردن پا      ۲. ضربه پهلوی      ۳. پل      ۴. قیچی

۱۱- افزایش قدرت تصمیم گیری در ورزشکار نتیجه افزایش کدام مورد است؟

۱. سروتونین      ۲. ایپی نفرین      ۳. BDNF      ۴. ADH

۱۲- مهمترین مزیت استفاده از غلتک های فومی، تحرک در کدام بخش است؟

۱. تحرک در فاسیا
۲. تحریک سیستم عصبی
۳. تراکم استخوان
۴. تعادل بدن

۱۳- تمرین با وزن بدن و حرکات کششی مبنای کدام تمرین است؟

۱. تمرین ناحیه کمر
۲. تمرین سوئدی
۳. تمرین با وزنه
۴. تمرینات هانایوگا

۱۴- با هدف افزایش استقامت تمرین کدام گزینه باید رعایت شود؟

۱. بیشترین استراحت بین ست ها
۲. افزایش شدت تمرین و کاهش استراحت
۳. کاهش شدت تمرین و استراحت
۴. کمترین استراحت بین ست ها

۱۵- عضله متوازی الاضلاع در کدام حرکت بیشترین میزان تقویت را دارد؟

۱. قیچی
۲. پل
۳. پروانه
۴. سوپرمن

۱۶- برای شروع پيلاتس کدام توصیه مناسب تر است؟

۱. 10 دقیقه تمرین اما منظم
۲. 20 دقیقه تمرین اما منظم
۳. 15 دقیقه تمرین اما منظم
۴. 25 دقیقه تمرین اما منظم

۱۷- هدف ارتقاء در تمرینات صدتایی پيلاتس چیست؟

۱. ارتقاء قدرت
۲. ارتقاء کیفیت
۳. استقامت
۴. کمیت

۱۸- پادشاه حرکت وایپر کدام تمرین است؟

۱. کول
۲. تاب ادن وایپر ها بین پاها
۳. بیل زنی با وایپر
۴. چرخش وایپر در صفحه فرونتال

۱۹- بادی بالانس ترکیب کدام یک از موارد ذیل می باشد؟

۱. بدنسازی، یوگا
۲. یوگا، تای چی، پيلاتس
۳. سی ایکس ورکس، تای چی
۴. تمرین هوازی، تمرین قدرتی

۲۰- عضلات هدف در تمرین (سلام صبح بخیر) چیست؟

۱. عضلات چهارسر، شکم و سینه
۲. عضلات سرینی، همسترینگ و پشت
۳. عضلات سرینی، دوقلو و سینه ای
۴. عضلات شانه، چهارسر و همسترینگ

۲۱- در کدام تمرین عضلات هدف نزدیک کننده ران، ناحیه مرکزی بدن، سرینی، همسترینگ، خم کننده ران و چهارسر رانی می باشد؟

۱. سامواسکوات      ۲. لانژ      ۳. اسکات و پرش      ۴. بورپی

۲۲- گرفتن به حالت فیلپ مربوط به کدام وسیله پیلاتس می باشد؟

۱. وایپر      ۲. کتل بل      ۳. کیسه شنی      ۴. مقاومت ارتجاعی

۲۳- سراتوس پانچ (مشت زدن) تمرین برای کدام ورزشکار است؟

۱. بوکسرها و رزمی کاران      ۲. کشتی      ۳. بدنسازان      ۴. تکواندوکاران

۲۴- توپ های بوسو قابلیت تحمل چه وزنی را دارد؟

۱. 140 کیلوگرم      ۲. 160 کیلوگرم      ۳. 180 کیلوگرم      ۴. 120 کیلوگرم

۲۵- عضلات هدف در تمرینات توپ بوسو کدام بخش است؟

۱. عضلات کل بدن      ۲. عضلات لگن      ۳. عضلات ناحیه مرکزی بدن      ۴. عضلات پایین تنه

۲۶- عضله هدف کلم، کدام عضله است؟

۱. عضله گرد بزرگ      ۲. عضله چرخش دهنده های ران      ۳. عضله همسترینگ      ۴. عضله سرینی

۲۷- در تمرینات طبی کدام گزینه به چالش کشیدن تعادل را افزایش می دهد؟

۱. استفاده از یک دست      ۲. استفاده از ردیابی بصری      ۳. غیرقابل پیش بینی کردن تمرین      ۴. ادغام حرکت یا تعادل

۲۸- ایجاد هارمونی یا هماهنگی کامل بین ذهن و جسم چه نام دارد؟

۱. کنترلوژی      ۲. ریتم      ۳. یوگا      ۴. تای چی

۲۹- بیل زنی کدام عضله را تقویت می کند؟

۱. دوقلو      ۲. ناحیه مرکزی بدن      ۳. پشته بزرگ      ۴. همسترینگ

۳۰- توپ DSL مخفف کدام کلمه است؟

۱. تعادل پویا      ۲. بار تثبیت ایستا      ۳. تعادل ایستا      ۴. بار تثبیت کننده پویا

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

۱- در تمرینات نوروبیک سلول‌ها مغز در کدام مسیر تحریک می‌شوند؟

۱. مسیر قابل پیش‌بینی

۲. مسیر تکراری قابل پیش‌بینی

۳. مسیر غیر قابل انتظار

۴. با توجه به نوع ورزش مسیر تحریک می‌تواند قابل پیش‌بینی یا غیر قابل انتظار باشد

۲- کدام قسمت گوش حس عمقی را به مغز منتقل می‌کند؟

۱. گوش داخلی

۲. گوش خارجی

۳. گوش میانی

۴. گوش در انتقال حس عمقی دخالتی ندارد

۳- در پاسخ به تحریک دوک عضلانی عضله چه تغییری می‌کند؟

۱. طول عضله ثابت می‌شود.

۲. عضله منقبض و کوتاه می‌شود.

۳. عضله طویل می‌شود.

۴. عضله انقباض خود را رها می‌کند.

۴- بر اساس تحقیقات علت افزایش توان عضلات چیست؟

۱. افزایش سطح مقطع تارهای عضلانی

۲. بهبود هماهنگی عصبی-عضلانی

۳. افزایش سطح مقطع تارهای عضلانی و بهبود هماهنگی عصبی-عضلانی

۴. هیچکدام

۵- افزایش پروتئین BDNF موجب کدام تغییر در ورزشکار می‌شود؟

۱. افزایش شادی

۲. کاهش اضطراب

۳. افزایش اعتماد به نفس

۴. افزایش قدرت تصمیم‌گیری

۶- پایه گذار چرخه پیشرفت چیست؟

۱. ارزیابی دقیق

۲. تعیین هدف

۳. فعالیت

۴. اصلاح برنامه

۷- ورزشهای جسمی ذهنی از چه عواملی بر افزایش تندرستی و آمادگی جسمانی کمک می‌گیرد؟

۱. نیروی جاذبه

۲. وزن بدن

۳. دستگاه‌های ساده

۴. نیروی جاذبه، وزن بدن، دستگاه‌های ساده

## ۸- کدام گزینه تفاوت بین یوگا و پيلاتس است؟

۱. یوگا تعادل را افزایش میدهد و پيلاتس قدرت را افزایش می‌دهد.
۲. پيلاتس قدرت را افزایش میدهد در حالی که یوگا انعطاف‌پذیری را افزایش می‌دهد.
۳. پيلاتس تعادل و انعطاف‌پذیری را افزایش میدهد در حالی که یوگا انعطاف‌پذیری و تمرکز را افزایش می‌دهد.
۴. تفاوت این دو ورزش در مکانیزم تنفس است.

## ۹- تمرینات هانایوگا بر چه چیزی استوار است؟

۱. تمرین با وزن بدن و حرکات کششی
۲. تمرین با وزنه
۳. تمرینات ناحیه کمر
۴. ورزش‌های سوئدی

## ۱۰- تمرینات با وزن بدن کدام منفعت تندرستی عمومی را تامین نمی‌کند؟

۱. افزایش توده عضلانی بدون چربی
۲. بهبود عملکرد قلبی تنفسی
۳. بهبود حالت ذهنی و روانی
۴. تمرینات با وزن بدن همه منافع تندرستی عمومی را تامین می‌کند

## ۱۱- کدام عضله از عضلات هدف حرکت سوپرمن است؟

۱. متوازی‌الاضلاع
۲. دوسر بازویی
۳. چهارسر رانی
۴. نعلی

## ۱۲- در حرکت پروانه خوابیده کدام قسمت بدن حرکت می‌کند؟

۱. دست‌ها
۲. پاها
۳. دست‌ها و پاها
۴. دست‌ها، پاها و تنه

## ۱۳- چند درصد تمریناتی که با هالتر انجام می‌شوند با دمبل هم قابل اجرا هستند؟

۱. تقریباً 40 درصد
۲. تقریباً 70 درصد
۳. تقریباً 80 درصد
۴. تقریباً همه حرکات

## ۱۴- با توجه به اهداف تمرین کمترین استراحت بین ست‌های تمرین مربوط به کدام هدف تمرینی است؟

۱. کسب قدرت
۲. توان
۳. حجیم‌سازی عضله
۴. استقامت عضلانی

## ۱۵- در حرکت فلای سینه کدام وضعیت صحیح است؟

۱. پشت بر روی نیمکت قرار دارد
۲. دست‌ها از پشت بالا می‌آیند
۳. دست‌ها از پهلو بالا می‌آیند
۴. بدن به جلو خم می‌شود

۱۶- در تمرین ددلیفت با کتل بل تقویت عضلات کدام بخش از اهداف تمرین نیست؟

۱. ساق پا      ۲. ران      ۳. باسن      ۴. پایین کمر

۱۷- توزیع نابرابر وزن هنگام تمرین با کیسه شنی موجب بهبود کدام قابلیت یا قابلیت‌ها می‌شود؟

۱. تعادل      ۲. هماهنگی      ۳. استقامت عضلانی      ۴. تعادل و هماهنگی

۱۸- سنگین‌ترین وایپر چند کیلوگرم وزن دارد؟

۱. 20      ۲. 50      ۳. 100      ۴. 200

۱۹- قدمت تمرینات مقاومت ارتجاعی برای کدام منظور بیشتر است؟

۱. آمادگی جسمانی

۲. بازپروری

۳. از ابتدا تمرینات مقاومت ارتجاعی برای هر دو هدف آمادگی جسمانی و بازپروری استفاده می‌شد

۴. اطلاعات دقیقی در این خصوص وجود ندارد

۲۰- در تمرینات با کش‌های ارتجاعی از چه مقیاسی برای بیان شدت تمرین استفاده می‌شود؟

۱. بورگ

۲. میزان تلاش ادراک شده کودکان

۳. مقیاس تلاش ادراک شده

۴. مقیاس تلاش ادراک شده از قبیل مقیاس بورگ و میزان تلاش ادراک شده کودکان

۲۱- کدام توپ تمرین به عنوان توپ سوئیسی شناخته می‌شود؟

۱. طبی      ۲. بدنسازی      ۳. بوسو      ۴. DSL

۲۲- هدف حرکت زانوزدن روی توپ بوسو تقویت کدام عضلات است؟

۱. مرکزی بدن

۲. همه عضلات اندام تحتانی

۳. چهارسر

۴. همسترینگ

۲۳- در حرکت کرانچ پهلوی روی توپ بدنسازی هدف تقویت کدام عضلات نیست؟

۱. راست شکمی

۲. مایل خارجی

۳. مایل داخلی

۴. سوئز کوچک

| نمبر<br>سوال | ياسخ صحيح    |
|--------------|--------------|
| 1            | ج            |
| 2            | الف          |
| 3            | ب            |
| 4            | الف، ب، ج، د |
| 5            | د            |
| 6            | الف، ب، ج، د |
| 7            | د            |
| 8            | د            |
| 9            | الف          |
| 10           | د            |
| 11           | الف          |
| 12           | الف          |
| 13           | د            |
| 14           | د            |
| 15           | الف          |
| 16           | الف          |
| 17           | د            |
| 18           | الف          |
| 19           | الف          |
| 20           | د            |
| 21           | ب            |
| 22           | الف          |
| 23           | الف          |

## ۱- تمرینات بنیادی در پیلاتس چگونه تکمیل می شوند؟

۱. کنترل دقیق
۲. تنفس صحیح و تمرکز
۳. اجرای حرکات نرم
۴. روانی حرکت

## ۲- اولین تمرین ژوزف پیلاتس که برای رشد توصیه می شود چیست ؟

۱. غلتیدن
۲. چرخشی
۳. کششی
۴. تمرین صد تایی

## ۳- اولین تمرین ژوزف پیلاتس که برای رشد توصیه می شود چیست ؟

۱. تمرین صد تایی
۲. کششی
۳. چرخشی
۴. غلطیدن

## ۴- تمرینی انعطافی که در بالاتنه می چرخد و تا نوک انگشتان پا خم می شود چه نام دارد؟

۱. اره
۲. ضربه
۳. کشش
۴. پل

## ۵- در دایره زدن با یک پا وقتی پشت سر را به زمین فشار می دهیم چه کمکی به ما می کند؟

۱. تا گردن کشیده و کتفها به پایین فشرده شوند
۲. تا گردن خمیده و کتفها به پایین فشرده شوند
۳. تا گردن کشیده و کتفها به بالا فشرده شوند
۴. تا گردن خمیده و کتفها به داخل فشرده شوند

## ۶- تمرینات انعطافی ستون فقرات چه نامیده می شود ؟

۱. کشش با یک پا
۲. کشش با دو پا
۳. کشش عنکبوتی
۴. اره

## ۷- تجربیات عملی در طول تمرینات پایه چه کمکی به ما می کند؟

۱. نیرو و تسلط بر بدن ، آرام و مستمر بالا می رود
۲. نیرو و تسلط بر بدن ، سریع و مستمر بالا می رود
۳. نیرو و تسلط بر بدن ، بالا می رود
۴. نیرو و تسلط بر بدن ، بالا نمی رود

## ۸- تمرینی که هم زمان خانه نیرو ، انعطاف و کنترل روی بدن را تقویت می کند چه نام دارد ؟

۱. چسبیدن به دیوار
۲. کشش
۳. ضربدری
۴. غلتیدن به بالا

۹- تمرینی که متعلق به تمرینات شکم می باشد و سریعترین تمرین قابل دسترس است کدام گزینه می باشد ؟

۱. مریانات چسبیده به دیوار
۲. کشش با یک پا
۳. غلتیدن
۴. صندلی تاب

۱۰- موضوع مهم در تمرینات نیمه پیشرفته چیست ؟

۱. پرش
۲. کشش
۳. تن آرامی
۴. جهش

۱۱- راز موفقیت غلتیدن با پای کشیده چیست؟

۱. شکم کاملاً جلو نگهداشته شود
۲. شکم کاملاً عقب نگهداشته شود
۳. نشیمن کاملاً عقب نگهداشته شود
۴. نشیمن کاملاً جلو نگهداشته شود

۱۲- تمرینی که تمام بدن را تبدیل به یک غلطک نرم می نماید چه نام دارد ؟

۱. سگ دریایی
۲. دایره زدن
۳. غلتیدن
۴. قیچی

۱۳- هدف از تمرینات مخصوص پیشرفته چیست؟

۱. انعطاف حرکت بهبود یابد
۲. روانی حرکت استقامتی انجام شود
۳. سرعت حرکت بهبود یابد
۴. روانی حرکت بدون اشکال انجام شود

۱۴- اولین تمرین در برنامه پیشرفته که بیشتر روی عضلات پایین شکم فشار می آورد چیست؟

۱. لند کردن بالاتنه
۲. غلتیدن به عقب
۳. غلتیدن به جلو
۴. قیچی

۱۵- کدام حرکت عضلات شکم پا و نشیمن و هماهنگی را تقویت می کند؟

۱. پل شانه
۲. قو
۳. قیچی
۴. غلتیدن

۱۶- در رقص عنکبوت بالاتنه چه حالتی دارد؟

۱. متحرک است
۲. ه عقب متمایل است
۳. تمایلی به جلو ندارد
۴. به جلو متمایل است

۱۷- تمرینی که مخصوص خانه قدرت است و ما می توانیم با تمرکز مرکز بدن را زیر کنترل خود داشته باشیم چه نام دارد ؟

۱. قو
۲. رقص عنکبوت
۳. چاقوی جیبی
۴. پل شانه

۱۸- نام دیگر ضربه پهلوی چیست؟

۱. بلند کردن پا      ۲. دوچرخه رانی      ۳. بالا آوردن هر دو پا      ۴. پل

۱۹- ضربه پاشنه جز کدام دسته از تمرینات می باشد؟

۱. تمرینات عبوری      ۲. ضربه پهلوی      ۳. دراز نشست      ۴. قیچی

۲۰- تمرین مناسب چرخش لگن که با پرتاب پاها در حالت نشسته انجام می شود چیست ؟

۱. رقص عنکبوت      ۲. قو      ۳. کان کان      ۴. پل

۲۱- در چرخش لگن تعادل روی کدام قسمت انجام می شود؟

۱. استخوان خاجی      ۲. زانو      ۳. کمر      ۴. شانه

۲۲- در شنای سوئدی با یک دست مرکز بدن چه حالتی دارد؟

۱. متحرک      ۲. افت به طرف عقب      ۳. افت به طرف جلو      ۴. ثابت

۲۳- کدام حرکت عضلات مخالف بدن را فعال می کند در حالی که قسمت تحتانی بدن روی زمین است؟

۱. سرسره      ۲. پری دریایی      ۳. شنای سوئدی      ۴. شنا

۲۴- تنها وسیله پیلاتس که امکان حمل دارد چه نام دارد؟

۱. حلقه جادویی      ۲. میله      ۳. توپ با قطر 50      ۴. بارفیکس

| سوال | نمبر رد | ياشيخ صحيح |
|------|---------|------------|
| ١    |         | ب          |
| ٢    |         | د          |
| ٣    |         | الف        |
| ٤    |         | الف        |
| ٥    |         | الف        |
| ٦    |         | ج          |
| ٧    |         | الف        |
| ٨    |         | د          |
| ٩    |         | ب          |
| ١٠   |         | ج          |
| ١١   |         | ج          |
| ١٢   |         | الف        |
| ١٣   |         | د          |
| ١٤   |         | ب          |
| ١٥   |         | الف        |
| ١٦   |         | د          |
| ١٧   |         | ج          |
| ١٨   |         | ب          |
| ١٩   |         | الف        |
| ٢٠   |         | ج          |
| ٢١   |         | الف        |
| ٢٢   |         | د          |
| ٢٣   |         | ب          |
| ٢٤   |         | الف        |

## ۱- مفهوم پيلاتس کدام است؟

۱. نوعی روش تمرینی است که بر اساس قدرت است.
۲. نوعی روش تمرینی است که بر اساس تمرکز فکر است.
۳. نوعی روش تمرینی است که اساس آن بر روی طبیعت بدن انسان، بدن در حال حرکت بنا شده است.
۴. نوعی روش تمرینی است که اساس آن بر قهرمان پروری است.

## ۲- چنانچه تمرینات پيلاتس دقیق کنترل شود، تکنیک تمرکز یافته ای است که تا چه زمانی خود را در بدن نگه می دارد؟

۱. تا شروع مسابقات
۲. تا اواخر دوران قهرمانی
۳. تا آخر میانسالی
۴. تا پایان عمر

## ۳- اصول پایه ای پيلاتس که در همه تمرینات مشاهده می شود کدام است؟

۱. تنفس، تمرکز، قدرت و مدیریت
۲. تنفس، تمرکز، کنترل و مرکزیت
۳. تمرکز، سرعت، مرکزیت و تنفس
۴. تنفس، تمرکز، کنترل و انعطاف

## ۴- وجه تمایز میان تمرینات پيلاتس و سایر تمرینات کدام است؟

۱. روانی در حرکات است.
۲. روانی در قدرت است.
۳. سرعت در حرکات است.
۴. شتاب در حرکات است.

## ۵- در آموزش های پيلاتس خانه نیرو به چه عنوان تلقی می شود؟

۱. به عنوان سرعت و مرکز تمرکز سایر قسمت ها
۲. به عنوان قدرت و مرکز کنترل سایر قسمت ها
۳. به عنوان انعطاف و مرکز تمرکز سایر قسمت ها
۴. به عنوان قدرت و مرکز تمرکز سایر قسمت ها

## ۶- اصطلاح جعبه پيلاتس مربوط به کدام یک از موارد ذیل می باشد؟

۱. یک مستطیل که نقاط شانه و لگن را به هم وصل می کند.
۲. یک مستطیل که نقاط شانه و زانوها را به هم وصل می کند.
۳. یک مستطیل که نقاط لگن و پاها را به هم وصل می کند.
۴. یک مستطیل که نقاط شانه و پاها را به هم وصل می کند.

## ۷- اصطلاح نگهداری بدن در تمرینات پيلاتس مربوط به کدام یک از موارد ذیل است؟

۱. به موقعیتی که همه عضلات در حالت جهش قرار گرفته اند.
۲. به موقعیتی که همه مفاصل صاف و به طور غیر سیستماتیک قرار گرفته اند.
۳. به موقعیتی که همه مفاصل صاف و به طور سیستماتیک قرار گرفته اند.
۴. به موقعیتی که همه اندام های بدن در حالت استراحت هستند گویند.

۸- در طول تمرینات پيلاتس هميشه حرکاتی که بعد از حرکات اجرا می شوند و قصد تعديل را دارند چگونه بايد انجام شوند؟

۱. نبايد يکنواخت از گروه های عضلانی استفاده نمود، بلکه از عضلات مخالف نیز استفاده شود.

۲. بايد يکنواخت از گروه های عضلانی استفاده نمود، بلکه از عضلات مخالف نیز استفاده شود.

۳. فرقی نمی کند که از گروه های عضلانی استفاده شود يا استفاده نشود.

۴. بايد يکنواخت از گروه های عضلانی استفاده شود و عضلات موافق نیز به کار برده شود.

۹- مفهوم کلمات آگونیست و آنتاگونیست به ترتیب کدام است؟

۱. عضلات مخالف و عضلات موافق

۲. عضلات موافق و عضلات مخالف

۳. عضلات کند و عضلات تند

۴. عضلات ضعیف و عضلات قوی

۱۰- دو خطای متداول در حالت درازکش که بروز می کند کدام است؟

۱. یکی قوس پاها و دیگری زاویه دار نمودن شانه

۲. یکی صاف نمودن مهره کمر و دیگری زاویه نمودن مفصل لگن

۳. یکی کمر قوس و دیگری بلند کردن یا زاویه نمودن مفصل لگن

۴. یکی صاف نمودن مهره کمر و عضلات شانه

۱۱- کدام یک از موارد ذیل یک واژه کلیدی در تمرینات پيلاتس می باشد؟

۱. خیال پردازی نکردن

۲. تجسم نمودن

۳. وحشت داشتن

۴. انجام سریع تمرینات

۱۲- توصیه پيلاتس برای شروع تمرینات کدام است؟

۱. 10 دقیقه تمرین اما منظم

۲. 15 دقیقه تمرین اما منظم

۳. 20 دقیقه تمرین اما منظم

۴. 25 دقیقه تمرین اما منظم

۱۳- تمرینات پایه برای مبتدیان چند هفته پیش بینی می شود؟

۱. 4 تا 5 هفته

۲. 4 تا 6 هفته

۳. 4 تا 7 هفته

۴. 4 تا 8 هفته

۱۴- در تمرینات مخصوص مبتدیان (بنیادی) چه اصولی ضروری است؟

۱. تنفس و قدرت

۲. کنترل و شدت

۳. کنترل و تمرکز

۴. تنفس صحیح و تمرکز

۱۵- هدف از تمرین مخصوص مبتدیان (بنیادی) پيلاتس کدام است؟

۱. آماده شدن برای ورزش قهرمانی است.

۲. گرم کردن بدن تا تمرینات به آسانی انجام شود.

۳. برای سرد کردن بدن در پایان تمرینات است.

۴. سرد کردن بدن تا تمرینات دیگر انجام شود.

**۱۶- در غلتیدن به پایین و عقب که یکی از تمرینات آمادگی برای حرکات غلتیدن است، تمرکز از چه سمتی شروع می شود و چه چیزی از این تمرین به دست می آید؟**

۱. تمرکز از ناف به طرف ستون فقرات و آگاهی و کنترل از این تمرین به دست می آید که بنیان کلیه تمرینات روی زمین است.

۲. تمرکز از قفسه سینه به طرف پاها و برای تمرینات پرشی مفید است.

۳. تمرکز از شکم به طرف پاها و برای تقویت عضلات پاها مفید می باشد.

۴. تمرکز از سر به طرف پاها و برای تقویت تمام اندام ها مفید می باشد.

**۱۷- در تمرین کشش یک پای پيلاتس، شل حرکت دادن پا از کجا نشات می گیرد؟**

۱. از بالای بدن

۲. از میانه بدن

۳. از قسمت پا

۴. از لگن خاصره

**۱۸- در تمرینات کشش عنکبوتی تمرینات پيلاتس چه اتفاقی رخ می دهد؟**

۱. انعطاف پذیری ستون فقرات را موجب می شود.

۲. انعطاف پذیری ستون فقرات را موجب نمی شود.

۳. انعطاف پذیری ستون فقرات و عضلات میانی پشت را شامل می شود.

۴. انعطاف پذیری ستون فقرات و عضلات تحتانی پشت و عضلات پاها را شامل می شود.

**۱۹- در تمرینات پيلاتس مخصوص مبتدیان، موضوع اصلی اصول تمرین کدام است؟**

۱. تنفس و مرکزیت

۲. مرکزیت و کنترل

۳. تنفس و کنترل

۴. کنترل و حرکت

**۲۰- در مدل تمرینات صد تایی پيلاتس مخصوص مبتدیان، هدف ارتقا چه می باشد؟**

۱. ارتقا استقامت

۲. ارتقا قدرت

۳. ارتقا کیفیت

۴. ارتقا کمیت

**۲۱- تمرین چرخاندن یک پا در تمرینات پيلاتس که تمرین نگهداری صحیح بدن را تمرین می نماید چه عضلاتی تقویت می شوند؟**

۱. عضلات قفسه سینه و پاها

۲. عضلات شکم، نشیمن و پاها

۳. عضلات بازو و شکم

۴. عضلات کمر و گردن

**۲۲- اصل مهم در مرحله تمرینات نیمه پیشرفته پيلاتس کدام است؟**

۱. آرامش فکری

۲. قدرت

۳. سرعت

۴. تن آرامی

| شماره<br>سوال | پاسخ صحيح |
|---------------|-----------|
| 1             | ج         |
| 2             | د         |
| 3             | ب         |
| 4             | الف       |
| 5             | ب         |
| 6             | الف       |
| 7             | ج         |
| 8             | الف       |
| 9             | ب         |
| 10            | ج         |
| 11            | ب         |
| 12            | الف       |
| 13            | ب         |
| 14            | د         |
| 15            | ب         |
| 16            | الف       |
| 17            | ب         |
| 18            | د         |
| 19            | ب         |
| 20            | الف       |
| 21            | ب         |
| 22            | د         |