

سوالات استخدامی :حرکات موزون خواهران 2

۱(۱۰۱۰) مجموعه ای از آموزش قلبی وعروقی برای تقویت عضلات نشان دهنده کدام نوع ایروبیک هست؟

- ۱(۱۰۱۰) ایروبیک گامی
۲(۱۰۱۰) ایروبیک لغزشی
۳(۱۰۱۰) ایروبیک با وقفه
۴(۱۰۱۰) ایروبیک بخش بخش

۲(۱۰۱۰) حرکات پیر پیر جز کدام حرکات ایروبیک هست؟

- ۱(۱۰۱۰) دریایی
۲(۱۰۱۰) گامی
۳(۱۰۱۰) رقص
۴(۱۰۱۰) سامیا

۳(۱۰۱۰) با کدام رشته ورزشی بدن به تعادل کامل می رسد؟

- ۱(۱۰۱۰) TRX
۲(۱۰۱۰) پیلاتس
۳(۱۰۱۰) ژیمناستیک
۴(۱۰۱۰) ایروبیک

۴(۱۰۱۰) آموزش حرکات به صورت نرم کدام نوع ایروبیک را نمایش می دهد؟

- ۱(۱۰۱۰) ایروبیک اسلایدی
۲(۱۰۱۰) ایروبیک گامی
۳(۱۰۱۰) ایروبیک دریایی
۴(۱۰۱۰) ایروبیک آفرو

۵(۱۰۱۰) ذخیره سازی فسفر وکلسیم برعهده کدام دستگاه بدن می باشد؟

- ۱(۱۰۱۰) دستگاه گردش خون
۲(۱۰۱۰) دستگاه اسکلتی
۳(۱۰۱۰) دستگاه گوارش
۴(۱۰۱۰) دستگاه لنفاوی

۶(۱۰۱۰) وظیفه مهم استخوان کشکک چیست؟

- ۱(۱۰۱۰) افزایش کار آیی عضله چهار سر
۲(۱۰۱۰) افزایش کار آیی عضله نیم وتری
۳(۱۰۱۰) افزایش کار آیی نازک نی
۴(۱۰۱۰) کاهش کارآیی نازک نی

۷(۱۰۱۰) خون رسانی به کل بدن را کدام عضله زیر انجام میدهد؟

- ۱(۱۰۱۰) عضله مخطط
۲(۱۰۱۰) عضله قلب
۳(۱۰۱۰) عضلات روده ای
۴(۱۰۱۰) عضله مفز

۸(۱۰۱۰) عاملی که باعث تغییر مطلوب در وزن می شود، کدام گزینه است؟

- ۱(۱۰۱۰) تغییر رفتار نسبت به غذا
۲(۱۰۱۰) تغییر رفتارنسبت به غذا و ورزش
۳(۱۰۱۰) تغییر رفتار نسبت به محیط
۴(۱۰۱۰) تغییر رفتارنسبت به مدرسه

۹(۱۰۱۰) کدام گزینه مربوط به تعریف سیکل قلبی می باشد؟

- ۱(۱۰۱۰) فعالیت منظم بطن ها
۲(۱۰۱۰) فعالیت الکتریکی حفرات قلب
۳(۱۰۱۰) فعالیت منظم دهلیزراست
۴(۱۰۱۰) فعالیت الکتریکی دهلیز چپ

۱۰) کدام اندام نقش مهمی در تنظیم فشار خون دارد؟

۱) کبد (۱۰۱۰)۱ ۲) قلب (۱۰۱۰)۲ ۳) کلیه (۱۰۱۰)۳ ۴) مغز (۱۰۱۰)۴

۱۱) عنصر اصلی فعالیت‌های متابولیک بدن چیست؟

۱) کربو هیدرات (۱۰۱۰)۱ ۲) ساکارز (۱۰۱۰)۲ ۳) چربی (۱۰۱۰)۳ ۴) پروتئین (۱۰۱۰)۴

۱۲) طراحی توصیه های تغذیه ای بر چه اساسی هست؟

۱) سرعت هضم (۱۰۱۰)۱ ۲) اعتدال (۱۰۱۰)۲ ۳) افزایش هضم (۱۰۱۰)۳ ۴) کاهش هضم (۱۰۱۰)۴

۱۳) کدام یک از عضلات زیر پایدار کننده می باشد؟

۱) کمر بند شانه ای (۱۰۱۰)۱ ۲) جلو بازو (۱۰۱۰)۲ ۳) چهار سر (۱۰۱۰)۳ ۴) پشت بازو (۱۰۱۰)۴

۱۴) توانایی بدن در گرفتن و حمل و استفاده از اکسیژن چیست؟

۱) آمادگی جسمانی (۱۰۱۰)۱ ۲) تقویت استخوان ها (۱۰۱۰)۲ ۳) تقویت تنفس (۱۰۱۰)۳ ۴) بدن سازی (۱۰۱۰)۴

۱۵) کدام نوع هوا در ارتفاعات بالا برداشت اکسیژن از هوا را مشکل تر می کند؟

۱) هوای گرم (۱۰۱۰)۱ ۲) هوای سرد (۱۰۱۰)۲ ۳) هوای غلیظ (۱۰۱۰)۳ ۴) هوای رقیق (۱۰۱۰)۴

۱۶) کدام گزینه پا از تلاش غیر فیزیولوژیک و تمرین های زیاد بوجود می آید؟

۱) در رفتگی (۱۰۱۰)۱ ۲) شکستگی (۱۰۱۰)۲ ۳) استرین (۱۰۱۰)۳ ۴) اسپرین (۱۰۱۰)۴

۱۷) زمان جلسه ورزشی (گرم کردن-تمرین-سرد کردن) چقدر هست؟

۱) 10-40-20 (۱۰۱۰)۱ ۲) 20-30-40 (۱۰۱۰)۲ ۳) 10-40-30 (۱۰۱۰)۳ ۴) 20-40-50 (۱۰۱۰)۴

۱۸) بهترین تست برای یک ورزشکار که متوجه شود به اندازه کافی ورزش کرده و شدت ورزش بر روی سلامتی اثر گذار نیست؟

۱) تست ورزش (۱۰۱۰)۱ ۲) تست تی (۱۰۱۰)۲ ۳) تست صحبت (۱۰۱۰)۳ ۴) تست بینایی (۱۰۱۰)۴

۱۹) استواری بدن نشان دهنده چه نکاتی از موارد زیر می باشد؟

۱) تناسب (۱۰۱۰)۱ ۲) توازن (۱۰۱۰)۲ ۳) اعتماد به نفس (۱۰۱۰)۳ ۴) هر سه مورد (۱۰۱۰)۴

۲۰) در حرکت هیل دیگ مفصل زانوی پا به چه صورت می باشد؟

۱) متحرک (۱۰۱۰)۱ ۲) نیمه متحرک (۱۰۱۰)۲ ۳) بی حرکت (۱۰۱۰)۳ ۴) کاملاً باز (۱۰۱۰)۴

۲۱(۱۰۱۰) گرم نکردن کافی وکشش های غلط باعث چه نوع آسیبی می شود؟

۱(۱۰۱۰) اسپرین

۲(۱۰۱۰) استرین

۳(۱۰۱۰) شکستگی

۴(۱۰۱۰) در رفتگی

۲۲(۱۰۱۰)در کدام یک از حرکات زیر چرخش بدون صدا صورت می گیرد؟

۱(۱۰۱۰) مارش

۲(۱۰۱۰) دویدن

۳(۱۰۱۰) پریدن

۴(۱۰۱۰) لی لی رفتن

۲۳(۱۰۱۰)الگوی حرکت وی نمایشگر کدام نوع حرکت هست ؟

۱(۱۰۱۰) ساید توساید

۲(۱۰۱۰) استپ تاج

۳(۱۰۱۰) سه زانو

۴(۱۰۱۰) حرکت هفت

۲۴(۱۰۱۰)در کدام حرکت فاصله بین زانو ها در تمام حرکت ثابت می مانند؟

۱(۱۰۱۰) پا به پشت

۲(۱۰۱۰) وی استپ

۳(۱۰۱۰) مارش

۴(۱۰۱۰) دوضرب

۲۵(۱۰۱۰)سندرم پسین درشت نی شامل چه قسمت های هست؟

۱(۱۰۱۰) نیمه پسین نازک نی

۲(۱۰۱۰) نیمه پسین درشت نی

۳(۱۰۱۰) نیمه دوقلو

۴(۱۰۱۰) نیم وتری

۲۶(۱۰۱۰)ساختار کلی کلاس ایروبیک شامل چند بخش می باشد؟

۱(۱۰۱۰) 4

۲(۱۰۱۰) 3

۳(۱۰۱۰) 8

۴(۱۰۱۰) 5

۲۷(۱۰۱۰)توضیح زیر مربوط به کدام نوع حرکات می باشد؟

"تعویض یک حرکت با حرکت دیگر در یک راستا"

۱(۱۰۱۰) حرکات سرعتی

۲(۱۰۱۰) حرکات انتخابی

۳(۱۰۱۰) حرکات جایگزینی

۴(۱۰۱۰) حرکات منحنی

۲۸(۱۰۱۰)در کدامیک از حرکات زیر شرکت کنندگان انتقال حرکت را به راحتی یاد می گیرند؟

۱(۱۰۱۰) حرکات منحنی

۲(۱۰۱۰) حرکات جایگزینی

۳(۱۰۱۰) حرکات هرمی

۴(۱۰۱۰) حرکات خطی

۲۹(۱۰۱۰)در حرکت تناوب کوتاه مدت نحوه انجام حرکت به چه صورت میباشد ؟

۱(۱۰۱۰) طول مرحله فشار و بازیافت 1 دقیقه هست.

۲(۱۰۱۰) طول مرحله فشار و بازیافت بین 15 ثاتیه تا 1 دقیقه

۳(۱۰۱۰) طول مرحله فشار تا2 دقیقه هست.

۴(۱۰۱۰) طول مرحله فشار 15 ثاتیه هست.

۳۰(۱۰۱۰)ریلکسیشن (هورمون سست شدن) در طول بارداری در کدام ماه بروز می کند؟

۱(۱۰۱۰) ماه پنجم به بعد

۲(۱۰۱۰) ماه دوم به بعد

۳(۱۰۱۰) ماه سوم به بعد

۴(۱۰۱۰) ماه چهارم به بعد

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

۱- ایروبیکی که با بالا و پایین رفتن از یک سکوی کوچک به افزایش ضربان قلب می انجامد ، چه نوع ایروبیکی نام دارد ؟

۱. لغزشی ۲. دریایی ۳. گامی ۴. رزمی

۲- اولین دوره مسابقات قهرمانی جهانی ایروبیکی رقابتی در چه سالی و در کجا برگزار شد؟

۱. فرانسه ۱۹۹۵ ۲. لندن ۱۹۹۵ ۳. فرانسه ۱۸۹۵ ۴. ایتالیا ۱۹۹۵

۳- ورزش ترشح چه هورمونی را در بدن افزایش می دهد و کدام حس می تواند ترشح آن هورمون را افزایش دهد؟

۱. نوروتروفین - خستگی ۲. نوروتروفین - رضایتمندی
۳. آندروفین - خستگی ۴. آندروفین - رضایتمندی

۴- استخوانهای صورت و گوش از چه نوع استخوانهایی می باشند ؟

۱. کوتاه ۲. مسطح ۳. نامنظم ۴. منظم

۵- استخوانهای پیشانی و آهیانه از چه نوع استخوانهایی می باشند ؟

۱. مسطح ۲. نامنظم ۳. منظم ۴. کوتاه

۶- نسبت تارهای عضلانی در بدن به چه عاملی بستگی دارد ؟

۱. محل اتصال عضله ۲. نقش و وظیفه عضله
۳. نوع عضله ۴. نوع استخوان

۷- نیروی لازم برای به حرکت در آوردن مفصل از طریق کدام عضلات انجام می شود؟

۱. موافق ۲. مخالف ۳. غیرموافق ۴. کمکی

۸- چه عاملی در بدن باعث می شود محیطی ایده آل در داخل بدن ایجاد شود؟

۱. انرژی ۲. آب ۳. خون ۴. دما

۹- عامل اصلی فعالیتهای متابولیکی بدن که باعث رشد و بقای بافتها و خون می شود، چیست ؟

۱. پروتئین ۲. چربی ۳. خون ۴. گلیکوژن

۱۰- عامل اصلی تامین انرژی چیست ؟

۱. چربی ۲. پروتئین ۳. کربوهیدرات ۴. خون

۱۱- کدام گزینه از سه قانون اصلی برای حرکت به سمت رژیم کم چرب با استفاده از مواد غذایی مورد علاقه است؟

۱. حذف و جایگزینی
۲. کاهش و کاهش
۳. حذف و کاهش
۴. اصلاح، حذف و جایگزینی

۱۲- کدام ورزش می تواند شامل حرکات ایزومتریک باشد؟

۱. دو استقامتی
۲. استفاده از ماشینهای بدن سازی
۳. پیاده روی
۴. شنا

۱۳- اصطلاح ایروبیک بر چه چیزی دلالت دارد؟

۱. پیاده روی
۲. حرکات موزون
۳. استفاده از ماشینهای بدن سازی
۴. استفاده از اکسیژن

۱۴- میزان کالری مصرفی یک مایل دویدن و یک مایل راه رفتن چه نسبتی با هم دارد؟

۱. کالری مصرفی یک مایل دویدن بیشتر است
۲. کالری مصرفی یک مایل دویدن کمتر است
۳. کالری مصرفی یک مایل دویدن و یک مایل راه رفتن با هم برابر است
۴. بستگی به سرعت راه رفتن و دویدن دارد

۱۵- افراد مسن برای بهبود وضعیت جسمانی بیشتر کدام نوع ورزش را انتخاب می کنند؟

۱. هوازی
۲. بی هوازی
۳. تمرین با وزنه
۴. شنا

۱۶- برای درمان سندرم داخلی درشت نی انجام کدام گزینه موثر است؟

۱. بالا نگه داشتن پا
۲. استفاده از تکنیک صحیح حرکات
۳. استفاده از حرکات صحیح دست
۴. انجام تمرین به صورت روزانه

۱۷- قدم زدن در یک نقطه معین همراه با باز و بستن کردن پاها را چه می نامند؟

۱. جاگینگ
۲. بامبو
۳. گریپ
۴. مارش

۱۸- دویدن آهسته را چه می نامند ؟

۱. گریپ
۲. جاگینگ
۳. پیوت
۴. امبو

۱۹- توصیه می شود موسیقی مورد استفاده در ایروبیک دارای چند ضرب آهنگ باشد ؟

۱. 32 ۲. 23 ۳. 48 ۴. 84

۲۰- برای دیدن کار افراد گروه در ایروبیک توسط مربی، چه راهکاری در نظر گرفته می شود؟

۱. آموزش شخصی
۲. مشاهده از روبرو
۳. استفاده از یک یا دو دیوار آینه ای
۴. آموزش کلامی

۲۱- حرکت کبرا برای کشش کدام عضله مورد استفاده قرار می گیرد؟

۱. شکمی ۲. پشتی ۳. رانی ۴. سینه ای

۲۲- چه استخوانهایی در حرکات بدن نقش حرکتی چندانی ندارند و وظیفه ی اصلی آنها محافظت از اندامهای حیاتی است؟

۱. استخوان های کوتاه ۲. استخوان های دراز ۳. استخوان های نامنظم ۴. استخوان های مسطح

۲۳- مفصل فکی - گیجگاهی جزء کدامیک از انواع مفاصل است؟

۱. زینی ۲. لقمه ای ۳. قرقره ای ۴. مسطح

۲۴- کدامیک از استخوان های بدن 16 علامت استخوانی مهم دارد که محل اتصال عضلات و همچنین محل مفصل شدن دیگر استخوانها است؟

۱. بازو ۲. ساعد ۳. کتف ۴. ترقوه

۲۵- ردیف بالایی استخوان های مچ دست چه نام دارد؟

۱. دوزنقه - شبه دوزنقه - بزرگ - نخودی
۲. دوزنقه - شبه دوزنقه - بزرگ - چنگکی
۳. ناوی - هلالی - چنگکی - هرمی
۴. ناوی - هلالی - هرمی - نخودی

۲۶- در حرکت خم شدن آرنج عضله مخالف کدام است؟

۱. دو سر بازویی ۲. سه سر بازویی ۳. بازویی زند اعلائی ۴. برون گرداننده دراز

۲۷- کدامیک از حرکات ایروبیک دارای دو ضربه است؟

۱. لانچ ۲. همسترینگ کول ۳. پوش تاج ۴. استپ

۲۸- کدامیک از حرکات ایروبیک دارای چهار ضربه است؟

۱. مامبو ۲. اسکوپ ۳. هیل دیگ ۴. جاگینگ

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

۱- کاهش استقامت در افراد مسن در نتیجه پایین بودن سطح کدام مورد می باشد؟

۱. فعالیت ورزشی ۲. گلوکز عضله ۳. انگیزش ۴. گلیکوژن کبد

۲- تارهای عضلانی سفید و تارهای عضلانی قرمز در بدن به ترتیب کدام حرکات را انجام می دهند؟

۱. استقامتی - سریع ۲. سریع - استقامتی ۳. استقامتی - استقامتی ۴. کششی - قدرتی

۳- خم کردن کمر و چرخش تنه به راست و چپ از اعمال کدام عضله می باشد؟

۱. مورب داخلی شکم ۲. راست شکم ۳. مربع کمری ۴. دوزنقه

۴- قسمتی از شبکه گردش خون که خون را به تمام قسمتهای بدن به جز ریه می رساند، چه نام دارد؟

۱. ریوی ۲. ضربه ای ۳. مویرگی ۴. سیستمیک

۵- مایع زرد رنگ در خون که 90 درصد از آن آب است و وظیفه حمل مواد غذایی و پادتنی را به عهده دارد چه نام دارد؟

۱. پلاسما ۲. هموگلوبین ۳. میوگلوبین ۴. پلاکت

۶- کدام ماده منبع اصلی تامین انرژی و سوخت فعالیت مغزی و عضلات است؟

۱. کربوهیدرات ۲. پروتئین ۳. چربی ۴. ویتامین

۷- هر گرم کربوهیدرات ، الکل و چربی به ترتیب چند کالری تولید می کند؟

۱. 9-7-4 ۲. 4-4-9 ۳. 9-4-4 ۴. 4-9-7

۸- مدت فعالیت جهت رسیدن ورزش و فعالیت بدنی به مرحله ایروبیکی باید چه اندازه باشد؟

۱. به اندازه ای که بدن مصرف اکسیژن را طلب کند. ۲. به اندازه ای که بدن مصرف گلوکز را طلب کند.

۳. به اندازه ای که بدن مصرف اسید لاکتیک را طلب کند. ۴. به اندازه ای که بدن مصرف آب را طلب کند.

۹- برای ایجاد پیشرفت در ظرفیت ایروبیکی، کدام عوامل باید در حرکات بیشتر مد نظر قرار گیرد؟

۱. تعداد - آمادگی جسمانی - نوع حرکات ۲. شدت - نوع حرکات

۳. تعداد - شدت - مدت ۴. مدت - نوع حرکات

۱۰- کدام گزینه در خصوص پوشش کف سالن در ورزش ایروبیکی صحیح است؟

۱. باید کاملاً سخت باشد ۲. از فوم نرم باشد ۳. نباید سخت باشد ۴. کاملاً نرم باشد

۱۱- کدام وضعیت در هنگام شروع حرکت ایروبیک و حالت ایستاده صحیح است؟

۱. بالاتنه خم باشد
۲. استخوانهای کتف به سمت جلو کشیده شود
۳. ارتفاع دو شانه متفاوت باشد
۴. مفصل زانو کمی خم باشد

۱۲- قدم زدن در یک نقطه معین و در جهات مختلف با شدت بیشتر در ایروبیک را چه می نامند؟

۱. استپ
۲. مارش
۳. تاچ
۴. پوش

۱۳- در ورزش ایروبیک لمس کردن زمین با انگشتان چه نام دارد؟

۱. استپ
۲. پوش تاچ
۳. استپ تاچ
۴. ساید تو ساید

۱۴- حرکت دوضرب که پاشنه پای ساکن روی زمین قرار دارد و هردو پا کمی خم است، چه نام دارد؟

۱. ساید
۲. نی آپ
۳. انچ
۴. هیل دیگ

۱۵- نشستن روی دو پا در حالی که کمر خم است و با کف دست بر رانها فشار وارد می شود، چه نام دارد؟

۱. جامپینگ
۲. اسکوپ
۳. جک
۴. اسکوات

۱۶- تماس مستقیم مربی با نوآموزان که باعث ایجاد تقلید می شود از چه طریقی انجام می شود؟

۱. علامت های غیر شفاهی
۲. کار کردن انعکاسی یا آینه ای
۳. علایم بصری و شنوایی
۴. موسیقی و موزیک

۱۷- بهترین دما جهت گرم کردن ساختار ماهیچه ای بدن چند درجه است؟

۱. 36-37
۲. 38-39
۳. 37-38
۴. 38-40

۱۸- در هنگام گرم کردن در ترتیب عملی طرح های پایه ای کدامیک از حرکات مناسب می باشند؟

۱. سریع دویدن به طرفین
۲. استپ
۳. گریپ واین
۴. حرکات پیچیده جانبی

۱۹- در کدام افراد زمان گرم کردن تمرینات باید زیاد و با دقت بیشتری باشد؟

۱. نوجوانان
۲. کودکان
۳. سالمندان
۴. خرد سالان

۲۰- در ورزش ایروبیک چه عاملی باعث می شود تا شرکت کنندگان برای حرکت بعدی آماده شده و حرکات را بهتر انجام دهند ؟

۱. از قبل دیدن حرکات
۲. استفاده از حرکات پیچیده
۳. حذف حرکات
۴. بالا بردن سرعت

۲۱- هدف از انجام تمرینات اینتروال شدید با حجم کم و شدت بالا چیست؟

۱. ارتقا توان غیر هوازی
۲. ارتقا توان استقامت عضلانی
۳. ارتقا توان هوازی
۴. ارتقا انعطاف پذیری و حفظ تعادل

۲۲- برنامه ریزی ورزش مربوط به سنین زیر شش سال در ورزش ایروبیک باید شامل چه حرکاتی باشد؟

۱. حرکات پایه و اساس ایروبیک
۲. تمامی حرکات ایروبیک
۳. حرکات ریتمیک
۴. ایروبیک مخصوص کودکان

۲۳- بیشتر متقاضیان ایروبیک در باشگاه‌های ورزشی چه افرادی هستند؟

۱. آقایان بزرگسال
۲. نوجوانان
۳. بانوان
۴. کودکان

۲۴- عوامل مهم جهت بالا رفتن انگیزه شرکت در ورزش ایروبیک کدام عوامل هستند؟

۱. شخصیت شرکت کنندگان و لباس راحت
۲. موسیقی و شخصیت مربی
۳. موسیقی و زمان زیاد
۴. کفش و لباس گشاد و آزاد

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

۱- اگر مربی ایروبیک بر روی شکم دراز بکشد و هر دو بازو را در وضعیت L قرار دهد طوری که کف دستها به سمت زمین باشد، کدام عضله را تقویت می کند؟

۱. مربع کمری ۲. سه سر بازویی ۳. شکمی ۴. دوزنقه‌ای

۲- منظور از حرکت فلکس لاندل کدام حرکت می باشد؟

۱. خم کردن زانو ۲. استوار کننده های ران
۳. سفت کننده های ران ۴. خیز برداشتن با پاها و خمیده

۳- تمرین کبرا بر کشش کدام عضله تاثیر دارد؟

۱. عضلات ران ۲. کشش عضله شکمی
۳. گروه پایه نشیمنگاهی ۴. تمام عضلات پشت

۴- هدف از انجام تمرینات اینتروال شدید با حجم کم و شدت بالا کدام گزینه است ؟

۱. ارتقا توان غیرهوازی ۲. ارتقا توان هوازی
۳. ارتقا انعطاف پذیری و حفظ تعادل ۴. ارتقا توان استقامت عضلانی

۵- برای ایروبیک کودکان موسیقی چند ضرب مورد نیاز است؟

۱. 4 ضرب ۲. 3 ضرب ۳. 1 ضرب ۴. 2 ضرب

۶- در دوره بارداری، هورمون سست شدن (ریلکسین) از چه ماهی به بعد تولید می شود؟

۱. ماه چهارم ۲. ماه پنجم ۳. ماه سوم ۴. ماه هشتم

۷- ترتیب کلی ساختار یک کلاس ایروبیک به چه صورت است؟

۱. گرم کردن، حرکات کششی، حرکات زمینی، فاز قلبی و سرد کردن
۲. گرم کردن، فاز قلبی، سرد کردن، حرکات زمینی، حرکات کششی
۳. حرکات کششی، حرکات زمینی، گرم کردن، فاز قلبی و سرد کردن
۴. گرم کردن، فاز قلبی، حرکات کششی، سرد کردن، حرکات زمینی

- ۸- کدامیک از حرکات زیر در صورت استفاده به عنوان طرح‌های پایه‌ای فشار زیاد و نامناسبی را بر روی ساختارهای مفاصل و ستون فقرات ایجاد می‌کند؟
۱. ساید تو ساید
 ۲. استپ تاج
 ۳. چا-چا (سریع دویدن به طرفین)
 ۴. پوش تاج
- ۹- حرکت لمس کردن زمین با پاشنه چه نام دارد و چندضربه است؟
۱. لانج- دو ضربه
 ۲. لانج- چهارضربه
 ۳. هیل دیگ- چهار ضربه
 ۴. هیل دیگ- دو ضربه
- ۱۰- منظور از حرکت استپ تاج کدام است؟
۱. قدم کشیده
 ۲. قدم برداشتن به پهلو
 ۳. قدم کوبیدن
 ۴. قدم به صورت V انگلیسی
- ۱۱- کدامیک از حرکات زیر از حرکات دو ضربه است؟
۱. مامبو
 ۲. وی استپ
 ۳. ساید تو ساید
 ۴. گیرپ واین
- ۱۲- گذاشتن دست‌ها بصورت ضربدری روی سینه، حین اجرای حرکت توسط مربی، نشان دهنده اجرای کدام حرکت ایروبیک است؟
۱. به جا
 ۲. پرشی
 ۳. مارش
 ۴. اضافه کردن دست
- ۱۳- اگر در حین اجرای ایروبیک، مربی یک انگشتش رو به بالای سرش ببرد، نشان دهنده اجرای چه حرکتی هست؟
۱. چرخش
 ۲. توجه کردن
 ۳. به جا
 ۴. انجام درست حرکت
- ۱۴- هر عبارت موسیقی در ایروبیک از چند ضرب تشکیل شده است؟
۱. 1
 ۲. 2
 ۳. 4
 ۴. 8
- ۱۵- حداکثر ضرب موسیقی پیشنهادی برای مربیان ایروبیک در کلاسهای ورزشی چقدر است؟
۱. 8 ضرب
 ۲. 16 ضرب
 ۳. 32 ضرب
 ۴. 64 ضرب
- ۱۶- منظور از "سندروم یویو" چیست؟
۱. اختلال متابولیکی
 ۲. بیماری دستیروفی عضلانی
 ۳. حفظ نکردن وزن مطلوب بدن
 ۴. برگشتن به وزن قبل از رژیم غذایی

۱۷- به هنگام قرارگیری در محیط گرم که بدن با کم آبی مواجه می شود کدام آنزیم با ترشح خود از هدر رفتن آب بیشتر بدن جلوگیری می کند؟

۱. آدرنالین ۲. نوراپی نفرین ۳. کورتیزول ۴. رنین

۱۸- استخوان های پا شامل چند قسمت است؟

۱. دو قسمت: استخوان های تاسی - استخوان های کف پا
۲. یک قسمت: استخوان پاشنه
۳. چهار قسمت: استخوان های میچ پا - استخوان های تاسی - استخوان های میخی - استخوان های ناوی
۴. سه قسمت: استخوان های میچ پا - استخوان های کف پا - استخوان های انگشتان

۱۹- کدامیک از عضلات اندام تحتانی در چرخش خارجی ران دخالت دارد؟

۱. عضله خیاطه ۲. عضله راست داخلی
۳. عضله سرینی کوچک ۴. عضله ی کشنده پهن ینام

۲۰- در حرکت پرس سینه خوابیده نقش عضلات کمر بند شانه ای چیست؟

۱. عضلات کمکی ۲. عضلات مخالف ۳. عضلات موافق ۴. عضلات پایدار کننده

۲۱- انجام ورزش شدید چه تاثیری بر لخته شدن خون دارد؟

۱. چسبندگی پلاکتها را کاهش می دهد.
۲. لخته خون را کاهش می دهد.
۳. چسبندگی خونی را افزایش می دهد.
۴. تغییری بر میزان چسبندگی پلاکتها ندارد.

۲۲- هنگام رفتن به ارتفاع برای تمرین کردن باید چگونه عمل کرد؟

۱. چند روز اول سطح تمرین پایین تر باشد.
۲. چند روز اول سطح تمرین بالا تر باشد.
۳. چند روز اول در سطح تمرین تغییر نکند و مانند تمرین در ارتفاع پایین باشد.
۴. با توجه به افزایش غلظت اکسیژن چند روز اول سطح تمرین بالا تر باشد.

۲۳- صد گرم گوشت چند کالری انرژی دارد؟

۱. 87 کالری ۲. 48 کالری ۳. 100 کالری ۴. 128 کالری

۲۴- کدام گزینه زیر از اثرات گرم کردن محسوب می شود؟

۱. افزایش سوخت و ساز-کاهش فشار خون سیستمی
۲. کاهش سوخت و ساز-افزایش فشار خون سیستمی
۳. افزایش سوخت و ساز-افزایش فشار خون سیستمی
۴. اکسیژن رسانی بهتر-کاهش فشار خون سیستمی

۲۵- در هنگام سیستمول بطنی کدام دریچه بسته می شود؟

۱. دریچه ریوی
۲. دریچه آئورتی
۳. دریچه تری کوسپید
۴. دریچه پولمونری

۲۶- کدام عضلات در خم کردن مچ دست نقش دارند؟

۱. درون گرداننده مدور-زند اعلائی قدامی
۲. زند اعلائی قدامی-زند اسفل قدامی
۳. زند اعلائی قدامی-زند اسفلی خلفی
۴. درون گرداننده مدور-کف دستی بلند

۲۷- بازکردن، نزدیک ترین و چرخش داخلی مفصل شانه مهم ترین عمل کدام عضله است؟

۱. فوق خاری
۲. گرد بزرگ
۳. دلتوئید
۴. گرد کوچک

۲۸- عمل اصلی عضله ی سه گوش آرنجی چیست؟

۱. چرخشی ساعد
۲. خم کردن آرنج
۳. بازکردن آرنج
۴. نزدیک کردن و خم کردن آرنج

۲۹- کدامیک از عضلات زیر در بازدم نقشی دارند؟

۱. عرضی شکم-راست شکمی-سینه ای بزرگ
۲. عرضی شکم-سینه ای کوچک-سینه ای بزرگ
۳. عرضی شکم-راست شکمی-مورب خارجی
۴. راست شکمی-مورب خارجی-سینه ای بزرگ

۳۰- وظیفه ی اصلی هورمون رنین چیست؟

۱. کاهش فشار خون
۲. افزایش ادرار
۳. اتساع عروق خونی
۴. افزایش فشار خون

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

۱- «برنامه ایروبیکی است که با بالا و پایین رفتن از یک سکوی کوچک، به افزایش ضربان قلب و گردش خون سریع می انجامد» به کدام یک از مفاهیم زیر اشاره می کند؟

- ۱. ایروبیک دریایی
- ۲. ایروبیک گامی
- ۳. ایروبیک با وقفه
- ۴. ایروبیک حرکات ریتمیک

۲- صورت از چند استخوان تشکیل شده است؟

- ۱. ۱۴
- ۲. ۱۶
- ۳. ۱۸
- ۴. ۲۶

۳- «این استخوان ها از بافت های اسفنجی تشکیل شده اند. معمولاً شکل کروی دارند و نقش آن ها در حرکات در مقایسه با استخوان های دراز کم تر است» به کدام یک از انواع استخوان ها اشاره می کند؟

- ۱. استخوان های کوتاه
- ۲. استخوان های مسطح
- ۳. استخوان های نامنظم
- ۴. استخوان های پهن

۴- مفصل آرنج و زانو از کدام نوع است؟

- ۱. مسطح
- ۲. لقمه‌ای
- ۳. قرقره‌ای
- ۴. استوانه‌ای

۵- استخوان پا از چند قسمت تشکیل شده است؟

- ۱. ۳
- ۲. ۲
- ۳. ۴
- ۴. هیچکدام

۶- مهمترین خصوصیت و ویژگی کدام یک از گروههای عضلات، خاصیت انقباض پذیری یعنی قابلیت تولید نیروی کششی است؟

- ۱. عضلات قلب
- ۲. عضلات صاف
- ۳. عضلات غیر ارادی
- ۴. عضلات مخطط

۷- «سطحی است فرضی که بدن انسان را به دو نوع نیمه قدامی و عقبی تقسیم می کند» به کدام یک از سطوح حرکتی اشاره می کند؟

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

۸- مهمترین عضله در خم کردن آرنج کدام است؟

- ۱. درون گرداننده مدور
- ۲. دو سربازویی
- ۳. بازویی زنداعلی
- ۴. بازویی قدامی

۹- الگوی حرکتی (خم شدن، دور شدن و چرخش خارجی در مفصل ران) مربوط به کدام عضله است؟

۱. خیاطه
۲. شانه‌ای
۳. راست داخلی
۴. نزدیک کننده دراز

۱۰- عضله راست داخلی در چه سطحی از مفصل ران قرار دارد؟

۱. خارجی
۲. قدامی
۳. خلفی
۴. داخلی

۱۱- کدام عضله از گروه عضلات چهار سر رانی در باز کردن زانو، از خط کشش مطلوبتر و قوی تری برخوردار است؟

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

۱۲- عمل عضله نعلی، بر روی مفصل مچ پا عبارت است از:

۱. اینورشن مچ پا
۲. پلانتر فلکشن مچ پا

۳. دورسی فلکشن مچ پا
۴. اورشن مچ پا

۱۳- کدام یک از گزینه های زیر در مورد سیکل قلبی نادرست می باشد؟

۱. در انتهای سیستول ایмпالس الکتریکی به بطن ها می رسد و موجب انقباض بطن ها می شود.
۲. هنگام سیستول بطن های در حال انقباض دریچه ی میترا ل و تری کوسپید را می بندند.
۳. هنگام دیاستول گروه سینوسی ایмпالیسی ایجاد می کند که در نتیجه آن دو دهلیز منقبض می شود.
۴. فعالیت الکتریکی هماهنگ کننده ی انقباض و انبساط منظم حفرات قلب می باشد.

۱۴- هر گرم کربوهیدرات، الکل، پروتئین و چربی چند کالری دارد؟

۱. کربوهیدرات ۴، الکل ۹، پروتئین ۹، چربی ۴
۲. کربوهیدرات ۹، الکل ۷، پروتئین ۹، چربی ۴
۳. کربوهیدرات ۷، الکل ۵، پروتئین ۴، چربی ۴
۴. کربوهیدرات ۴، الکل ۷، پروتئین ۴، چربی ۹

۱۵- کدام حرکت زیر از لحاظ تعداد ضربه با بقیه متفاوت می باشد؟

۱. مارش
۲. وی استپ
۳. پوش تاج
۴. ساید تو ساید

۱۶- در اجرای کدام یک از حرکات زیر، هر دو پا تا اندازه ای خم هستند و پای فعال به طرف جلو باز می شود در حالی که پاشنه پای ساکن روی زمین قرار می گیرد؟

۱. اسکوپ
۲. هل دیگ
۳. لانچ
۴. مارش

۱۷- منظور از حرکت کیک کدام مورد می باشد؟

۱. آهسته ضربه زدن با پا
۲. پرش تک پا
۳. نشستن روی دو پا
۴. پرش به بالا

۱۸- «حرکت تند اسپانیولی» به کدام یک از حرکات زیر اشاره می کند؟

۱. چا-چا
۲. گریپ واین
۳. کرل
۴. مامبو

۱۹- مصرف زیاد الکل باعث چه بیماری می شود؟

۱. افزایش فشار خون و کاهش سطح تری گلیسرید
۲. افزایش فشار خون و افزایش سطح تری گلیسرید
۳. کاهش فشار خون و کاهش سطح تری گلیسرید
۴. کاهش فشار خون و افزایش سطح تری گلیسرید

۲۰- کدام یک از گزینه های زیر جزو هدف دوم فاز قلبی در کلاس ایروبیک کلاسیک می باشد؟

۱. بهبود پتانسیل قلب
۲. بهبود گردش خون
۳. افزایش ترکیب بدن
۴. اثرات روحی و روانی

۲۱- تمرین کبرا بر کدام کشش عضله تاثیر دارد؟

۱. عضلات ران
۲. کشش عضله شکمی
۳. گروه پایه نشیمنگاهی
۴. تمام عضلات پشت

۲۲- در ایروبیک کودکان، موسیقی چند ضرب باید داشته باشد؟

۱. ۲
۲. ۳
۳. ۴
۴. ۵

۲۳- در دوره بارداری، هورمون سست شدن (ریلکسین) از چه ماهی به بعد تولید می شود؟

۱. ۳
۲. ۴
۳. ۶
۴. ۷

۲۴- کدام یک از گزینه های زیر در مورد استخوان بازو نادرست می باشد؟

۱. در قسمت بالای استخوان بازو دو برآمدگی به نام فوق قرقره و فوق لقمه دیده می شود.
۲. در بخش میانی سطح قدامی- خارجی استخوان بازو، برآمدگی نسبتاً کوچکی به نام برجستگی دالی قرار دارد.
۳. این استخوان ۱۶ علامت استخوانی مهم دارد که محل اتصال عضلات و همچنین محل مفصل شدن دیگر استخوان هاست.
۴. بازو یک استخوان بلند است که از یک تنه و دو انتها به وجود آمده است.

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

۱- استخوان‌های صورت جزء کدام دسته استخوان‌ها هستند؟

۱. استخوان‌های پهن ۲. استخوان‌های نامنظم ۳. استخوان‌های کوتاه ۴. استخوان‌های بلند

۲- منظور از حرکت فلکسید لانچ کدام حرکت می باشد؟

۱. سفت کننده های ران ۲. خیز برداشتن با پاهاى خمیده
۳. خم کردن زانو ۴. استوار کننده های ران

۳- ناودان دوسری بر روی کدام استخوان قرار دارد؟

۱. قسمت فوقانی بازو ۲. انتهای تحتانی بازو
۳. انتهای فوقانی زند زبرین ۴. انتهای فوقانی زند زیرین

۴- سر ثابت چند عضله بر روی حفره تحت خاری قرار دارد؟

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

۵- ابتدای (سر ثابت) عضله راست شکمی در کجا قرار دارد؟

۱. دنده‌های ۶ تا ۹ و زائده خنجری ۲. غضروف دنده‌های ۵ تا ۷ و زائده خنجری
۳. غضروف دنده‌های ۶ تا ۹ و زائده خنجری ۴. دنده‌های ۵ تا ۷ و زائده خنجری

۶- کدام عضله موجب چرخش خارجی زانو می‌شود؟

۱. دوسر رانی ۲. راست داخلی ۳. رکبی ۴. نیمه غشایی

۷- کدام عضله به عنوان قوی ترین و حجیم ترین قسمت عضله چهار سر ران است؟

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

۸- سر ثابت کدام عضله یا عضلات در سطح قدامی نازک قرار دارد؟

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

۹- کدام عضله موجب اینوشن میچ پا می‌شود؟

۱. تا کننده دراز شست ۲. ساقی خلفی
۳. بازکننده بلند شست ۴. هر سه عضله موجب اینورشن می‌شوند

۱۰- کدام حرکت در سطح سهمی انجام می‌شود؟

۱. باز شدن ۲. نزدیک شدن ۳. چرخش داخلی ۴. آبداکشن

۱۱- بلندترین عضله بدن چه نام دارد؟

۱. راست داخلی ۲. راست رانی ۳. خیاطه ۴. نزدیک کننده بزرگ

۱۲- خون ریه‌ها به کدام حفره قلبی بر می‌گردد؟

۱. دهلیز راست ۲. دهلیز چپ ۳. بطن راست ۴. بطن چپ

۱۳- درچه میترال در کجا قرار دارد؟

۱. بین دهلیز راست و بطن راست ۲. بین دهلیز چپ و بطن چپ
۳. بین بطن چپ و دهلیز چپ ۴. بین بطن راست و سرخرگ ششی

۱۴- کدام بخش در وضعیت عادی شروع کننده ایملالس الکتریکی است؟

۱. گره سینوسی دهلیزی ۲. دسته هیس ۳. گره دهلیزی بطنی ۴. پورکینژه

۱۵- کدام سلول خونی وظیفه دفاع در برابر عوامل مهاجم را دارند؟

۱. لکوسیت‌ها ۲. اریتروسیت‌ها ۳. پلاکت‌ها ۴. گلبول‌ها

۱۶- هنگامی که سریع از جا بلند می‌شویم گیرنده‌های کاروتید چه پیامی به سیستم گردش خون ارسال می‌کنند؟

۱. افزایش ضربان قلب و کم‌تر شدن انقباض عروق خونی
۲. افزایش ضربان قلب و بیشتر شدن انقباض عروق خونی
۳. کاهش ضربان قلب و بیشتر شدن انقباض عروق خونی
۴. کاهش ضربان قلب و کم‌تر شدن انقباض عروق خونی

۱۷- بر اساس نتایج تحقیقات مصرف قند تصفیه شده مستقیماً موجب کدام عارضه می‌شود؟

۱. دیابت ۲. چاقی ۳. عدم تحمل قند ۴. هایپرگلیسمی

۱۸- کدام فیبر از نوع غیر محلول است؟

۱. یکتین ۲. گوار ۳. سلولز ۴. سلولز و یکتین

۱۹- بدن انسان قادر به ساخت چند نوع آمینو اسید است؟

۱. ۹ ۲. ۱۱ ۳. ۱۸ ۴. ۲۰

۲۰- چرا چربی‌های اشباع کلسترول LDL خون را افزایش می‌دهند؟

۱. خودشان از کلسترول LDL ساخته شده‌اند.

۲. مانع ورود LDL به سلول‌ها می‌شوند.

۳. باعث خروج LDL از سلول‌ها می‌شوند.

۴. مانع ورود LDL به سلول‌ها می‌شوند و به این دلیل کبد LDL بیشتری تولید و وارد خون می‌کند.

۲۱- فردی که انرژی دریافتی روزانه او ۳۶۰۰ کالری است باید روزانه چند گرم چربی اشباع را از طریق غذا وارد بدن کند؟

۱. ۲۰ ۲. ۴۰ ۳. ۶۰ ۴. ۸۰

۲۲- مصرف بدون محدودیت کدام ماده غذایی برای داشتن یک رژیم کم چرب و پرکربوهیدرات و در عین حال حاوی مقادیر کافی کالری و ویتامین مجاز است؟

۱. مصرف زیاد سفیده تخم مرغ
۲. مصرف زیاد همه نوع میگو
۳. مصرف زیاد تخم مرغ
۴. مصرف تخم مرغ کامل و میگو

۲۳- انجام منظم ایروبیک دارای کدام اثر روان یاست؟

۱. افزایش لذت از کار
۲. افزایش اعتماد به نفس
۳. کاهش افسردگی
۴. ایروبیک موجب افزایش لذت از کار، اعتماد به نفس و کاهش افسردگی می‌شود.

۲۴- با دویدن آهسته روزانه ۳۲۰۰ متر چند کالری مصرف می‌شود؟

۱. ۱۰۰ ۲. ۲۰۰ ۳. ۳۰۰ ۴. ۳۲۹

۲۵- تعداد جلسات ورزش بر اساس توصیه کالج طب ورزشی آمریکا برای افراد سالم به منظور کسب تندرستی قلبی چند جلسه در هفته است؟

۱. ۱ تا ۲ ۲. ۲ تا ۳ ۳. ۳ تا ۶ ۴. ۳ تا ۵

۲۶- ورزش منظم کدام فاکتور را افزایش می‌دهد؟

۱. HDL خون

۲. LDL خون

۳. چسبندگی پلاکت‌ها

۴. ورزش موجب افزایش HDL خون و چسبندگی پلاکت‌ها می‌شود.

۲۷- در کندروئاتیا درد در کدام ناحیه بدن وجود دارد؟

۱. لگن

۲. ساق پا

۳. زانو

۴. شانه

۲۸- کار کردن انعکاسی در کدام موارد مفید است؟

۱. در چرخش‌ها

۲. افزایش ارتباط بین مربی و گروه

۳. تمرکز نوآموز بر تفسیر شخصی

۴. در هر سه حالت مفید است

۲۹- سرد کردن در یک جلسه ایروبیک باید حداقل چند دقیقه طول بکشد؟

۱. ۳ دقیقه طول بکشد.

۲. ۵ دقیقه طول بکشد.

۳. ۷ دقیقه طول بکشد.

۴. ۱۰ دقیقه طول بکشد.

۳۰- برای ایروبیک کودکان موسیقی چند ضرب مورد نیاز می‌باشد؟

۱. پنج پرب

۲. دو ضرب

۳. سه ضرب

۴. چهار ضرب

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

۱- کدام یک از مهره های بدن دارای تنه ی نسبتاً بزرگ، سه گوش و زواید عرضی بلند و باریک است؟

۱. پستی ۲. گردن ۳. سینه ۴. کمری

۲- کدامیک از موارد زیر جزء استخوانبندی ضمیمه ای محسوب نمی شود؟

۱. لگن ۲. سینه ۳. کمریند شانه ای ۴. اندام تحتانی

۳- کدامیک از استخوان های زیر نسبت به بقیه درشت تر و سنگین تر است؟

۱. درشت نی ۲. بازو ۳. جمجمه ۴. قفسه سینه

۴- حرکت جلو بازو با دمبل روی کدام سطح و کدام محور انجام می شود؟

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

۵- با انقباض کدام عضله بدن کتفها به سمت همدیگر حرکت می کنند؟

۱. گوشه ای ۲. پستی ۳. متوازی الاضلاع ۴. دندانان ای قدامی

۶- کدامیک از عضلات زیر عمل باز کردن، چرخش داخلی و دور کردن مفصل شانه را دارد؟

۱. سه سر بازویی ۲. گرد بزرگ ۳. سینه ای بزرگ ۴. پستی بزرگ

۷- برآمدگی کوچک استخوان بازو سر متحرک کدام عضله است؟

۱. برون گرداننده بزرگ ۲. گرد بزرگ ۳. گرد کوچک ۴. تحت کتفی

۸- مچ دست و پا بترتیب هر کدام از چند تا استخوان تشکیل شده اند؟

۱. ۷-۹ ۲. ۷-۸ ۳. ۹-۱۱ ۴. ۸-۱۱

۹- خم کردن و دور کردن مچ دست عمل اصلی کدام عضله است؟

۱. کف دستی بلند ۲. زند اسفل قدامی
۳. زند اعلائی قدامی ۴. باز کننده مچ دستی بلند

۱۰- انقباض کدام عضله در هر دو طرف باعث استحکام و پایداری استخوان لگن می شود؟

۱. خیاطه ۲. سوئز بزرگ ۳. خاصره ای ۴. مربع کمری

۱۱- کدام حرکت جزو اعمال عضله راست داخلی محسوب نمی شود؟

۱. دور کردن
۲. نزدیک کردن
۳. چرخش داخلی ران
۴. خم کردن مفصل زانو

۱۲- کدامیک از عضلات ساق پا، عمل پلانتر فلکشن و اینورشن پا را بعهدده دارند؟

۱. باز کننده بلند انگشتان
۲. ساقی خلفی
۳. نازک نئی طرفی
۴. نازک نئی بلند

۱۳- کدامیک از حرکات زیرعنوان طرح پایه ای برای شروع ایروبیک توصیه نمی شود؟

۱. ساید تو ساید
۲. پوش تاج
۳. چا-چا
۴. استپ تاج

۱۴- کدامیک از جملات زیر در مورد ضرب و ریتم ایروبیک نادرست است؟

۱. ایروبیک ضرب پایین راحتتر از ضرب بالاست.
۲. بین هر چهار ضربه یک وقفه وجود دارد.
۳. ضربه با حرکت دست یا پا بصورت آگاهانه انجام می شود
۴. در موسیقی پاپ مدن بیشتر روی حرکات با ضرب بالا و خشک تاکید می شود.

۱۵- در ایروبیک کودکان غالبا موسیقی می باید چند ضرب باشد؟

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

۱۶- ایروبیک هیپ هاپ غالبا برای کدام رده سنی مناسب است؟

۱. جوانان
۲. نوجوانان
۳. سالمندان
۴. بزرگسالان

۱۷- انجام دادن چه نوع کششی بعنوان جنبه اصلی و مرکزی برنامه تمرینی فرد توصیه نمی شود؟

۱. بالستیک
۲. ایستا
۳. استاتیک
۴. PNF

۱۸- کدامیک از سلول های خونی در انعقاد خون نقش فعالی دارد؟

۱. بازوفیل ها
۲. نوتروفیل ها
۳. پلاکتها
۴. سلول های قرمز خون

۱۹- اگر فردی روزانه ۱۶۰۰ متر پیاده روی آرام داشته باشد چه مقدار کالری سوزانده است؟

۱. ۵۰۰
۲. ۷۰۰
۳. ۳۰۰
۴. ۱۰۰

۲۰- عارضه در اطراف کشکک زانو که در اثر صدمه به غضروف کشکک حادث می شود، چه نام دارد؟

۱. استرین
۲. کندروپاتیا
۳. سندروم پسین درشت نی
۴. شین اسپیلینت

۲۱- انجام کدام حرکت با سرعت زیاد راک استپ نامیده می شود؟

۱. مامبو
۲. نی آپ
۳. هیل دیگ
۴. لانچ

۲۲- حرکت جامپینگ جک چند ضربه است؟

۱. دو ضربه
۲. یک ضربه
۳. چهار ضربه
۴. هشت ضربه

۲۳- منظور از حرکت اسکوپ کدام است؟

۱. پرش به بالا
۲. پرش تک پا
۳. آهسته ضربه زدن با پا
۴. نشستن روی دو پا

۲۴- اگر مربی ایروبیک دستهایی خود را بصورت ضربدري روی سينه اش بگذارد منظورش انجام دادن يا اضافه کردن چه حرکتی است؟

۱. انجام درست حرکت
۲. چرخش
۳. انجام با قدرت حرکت
۴. اضافه کردن دست

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

۱- اولین دوره ی مسابقات جهانی ایهرویک رقابتی در چه سالی و در کجا برگزار شد؟

۱. 1995- برلین ۲. 1995- پاریس ۳. 1991- برلین ۴. 1991- پاریس

۲- کدام نوع استخوان برای حرکات با سرعت و دامنه زیاد ویژگی دارد؟

۱. استخوان های دراز ۲. استخوان های کوتاه ۳. استخوان های پهن ۴. استخوان های نامنظم

۳- استخوان های گوش جزء کدامیک از انواع استخوان های زیر می باشد؟

۱. استخوان های پهن ۲. استخوان مسطح ۳. استخوان کوتاه ۴. استخوان نامنظم

۴- جهت بهبود ظرفیت هوازی در کودکان و نوجوانان تمرین ایهرویک را چگونه باید انجام داد؟

۱. 2 بار - 20 دقیقه ۲. 2 بار - 15 دقیقه ۳. 3 بار - 20 دقیقه ۴. 3 بار - 15 دقیقه

۵- عارضه ای که در اثر صدمه به غضروف کشکک ایجاد می شود، چه نام دارد؟

۱. صدمات مینیسک ۲. کندروپاتیای سبک ۳. سندروم داخلی درشت نی ۴. سندروم پسین درشت نی

۶- کدامیک از وضعیت های زیر اشاره به "حرکت کبرا" دارد؟

۱. خم کردن بالاتنه به سمت جلو ۲. نشستن بصورت پرش پا باز ۳. بلند کردن بالاتنه از روی زمین ۴. بلند کردن پاها در وضعیت درازکش

۷- در دوران بارداری مادر حامله چند جلسه در هفته می تواند تمرین داشته باشد؟

۱. کل هفته ۲. یک بار در هفته ۳. 2-3 بار در هفته ۴. 3-4 بار در هفته

۸- کدام عضله دارای دو سر ثابت است که یکی به خار خاصره ای و استخوان خاصره و دیگری به بخش خلفی حفره حقه متصل است؟

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

۹- عضله گرد بزرگ با توجه به اعمالی که می تواند انجام دهد، به کدامیک از عضلات زیر مشابهت بیشتری دارد؟

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

۱۰- عضله راست قدامی و خیاطه در چه عملی مشابه هم عمل می کنند؟

۱. تا کردن زانو ۲. تا کردن ران ۳. آبداکشن ران ۴. چرخش خارجی زانو

۱۱- کدام یک از موارد زیر به کلسترول خوب معروف است؟

۱. کلسترول HDL
۲. کلسترول VLDL
۳. کلسترول LDL
۴. اسیدهای چرب اشباع

۱۲- برای ایروبیک کودکان موسیقی چند ضرب مورد نیاز است؟

۱. 2 ضرب
۲. 4 ضرب
۳. 6 ضرب
۴. 8 ضرب

۱۳- به منظور جلوگیری از افت ضربان قلب در تمرینات ایروبیک بهنگام وهله های استراحتی انجام دادن کدام مراحل تمرینی مناسب است؟

۱. مراحل خم کردن ران و پریدن
۲. مراحل خم کردن زانو و گام برداشتن
۳. مراحل چرخاندن بازوها و چرخش کمر
۴. مراحل خم کردن تنه به سمت پایین و طرفین

۱۴- کدامیک از وسایل زیر مناسب کار با ایروبیک نیست؟

۱. طناب
۲. میله بلند دمبلی
۳. دستبند و پابندهای وزنه
۴. باندهای کششی ارتجاعی

۱۵- در کدام مرحله تمرینی نباید از باندهای کششی یا سر دست های سنگین استفاده کرد؟

۱. مرحله گرم کردن
۲. مرحله سرد کردن
۳. مرحله فاز قلبی
۴. مرحله حرکات کششی

۱۶- قوس طولی داخلی پا توسط کدام مجموعه از استخوان های پا شکل می گیرد؟

۱. پاشنه- تاسی- کف پا
۲. پاشنه - میخی- ناوی
۳. استخوانهای کف پا- ناوی- قایی
۴. پاشنه- قاپ- ناوی و سه استخوان میخی

۱۷- کلیه حرکات انسان روی چند سطح و محور انجام می شود؟

۱. 3 سطح و 3 محور
۲. 2 سطح و 2 محور
۳. 1 سطح و 1 محور
۴. چند سطح مختلف و یک محور عمودی

۱۸- تمام انقباضات عضلانی به چند دسته تقسیم می شوند؟

۱. از نوع کوتاه شونده و هم طول
۲. طویل شونده و هم تنش
۳. هم طول و هم تنش
۴. ایزوتونیک و ایزوکنتریک

۱۹- کدام نوع ایروبیک مجموعه ای از آموزش های قلبی و عروقی با تاثیر کم و زیاد برای تقویت برخی عضلات خاص است؟

۱. ایروبیک با وقفه
۲. ایروبیک ریتمیک
۳. ایروبیک دوره ای
۴. ایروبیک گامی

۲۰- کدام ماده غذایی عنصر اصلی فعالیت های متابولیک بدن است؟

۱. چربی ۲. کربوهیدرات ۳. پروتئین ۴. مواد معدنی

۲۱- انجام دادن کدامیک از حرکات زیر تا وقتی که بیشتر شرکت کنندگان به درجه بالایی از هماهنگی نرسیده اند می تواند خطرناک باشد؟

۱. چا-چا ۲. پیوت ۳. اسکوپ ۴. مامبو

۲۲- "هیپ هاپ ایروبیک" متعلق به ایروبیک کدام رده سنی است؟

۱. کودکان ۲. نوجوانان ۳. جوانان ۴. بزرگسالان

۲۳- کدام حرکت نمی تواند طرح پایه ای مناسب برای شروع ایروبیک باشد؟

۱. زیگزاگ ۲. پوش تاچ ۳. گریپ واین ۴. همسترینگ کرل

۲۴- عضله متوازی الاضلاع:

۱. می تواند کتف را فقط بالا بکشد. ۲. این عضله روی کتف تاثیر ندارد.
۳. می تواند کتف را بالا و به خط میانی بدن بکشد. ۴. می تواند کتف را فقط به خط میانی بدن نزدیک کند.

پاسخ صحیح شماره سوال

1	ب
2	الف
3	د
4	ب
5	ب
6	ج
7	ج
8	الف
9	الف
10	ب
11	الف
12	ب
13	ب
14	الف
15	ج
16	د
17	الف
18	ج
19	الف
20	ج
21	الف
22	ب
23	ج
24	ج

۱- از کدام نوع برنامه حرکتی ایروبیک تحت عنوان آموزش نرم یاد می شود؟

۱. ایروبیک گامی ۲. ایروبیک دریایی ۳. ایروبیک اسلاید ۴. ایروبیک رزمی

۲- گوش از چند استخوان تشکیل شده است؟

۱. 14 ۲. 16 ۳. 18 ۴. 8

۳- کدامیک از موارد زیر جزو استخوانهای ردیف پایین مچ دست می باشد؟

۱. ناوی ۲. هرمی ۳. چنگکی ۴. نخودی

۴- در حرکت دراز و نشست به هنگام پایین رفتن ، عضله پشتی بزرگ چه نوع انقباضی دارد؟

۱. برونگرا ۲. درونگرا ۳. هم طول ۴. هم تنش

۵- نزدیک کردن و خم کردن مفصل شانه از اعمال کدام عضله می باشد؟

۱. بازویی قدامی ۲. غرابی بازویی ۳. تحت کتفی ۴. فوق خاری

۶- کدامیک از موارد زیر جزو اعمال عضله ی کشنده پهن نیام نمی باشد؟

۱. خم کردن زانو ۲. خم کردن ران ۳. چرخش داخلی ران ۴. دور کردن ران

۷- کدام عضله عمل پلانتار فلکشن و اینورشن پا را دارد؟

۱. نازک نئی بلند ۲. نازک نئی طرفی ۳. ساقی خلفی ۴. باز کننده ی بلند انگشتان پا

۸- کدام میانجی عصبی به هنگام ترس ترشح می شود و باعث افزایش جریان خون می شود؟

۱. آدرنالین ۲. نوراپی نفرین ۳. استیل کولین ۴. دوپامین

۹- عنصر اصلی فعالیتهای متابولیکی بدن چیست؟

۱. الکل ۲. پروتیین ۳. سدیم ۴. چربی

۱۰- کدام عضله از طریق کشیدن دیواره شکم به داخل باعث بازدم فعال می شود؟

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

۱۱- مصرف زیاد الکل باعث بروز چه بیماریهایی می شود؟

۱. افزایش فشار خون ۲. کاهش فشار خون ۳. افزایش کلسترول ۴. الف و ج

۱۲- اگر فردی بخواهد 450 گرم وزن کم کند چه مقدار کالری باید از دست بدهد؟

۱. 1000 کیلو کالری
۲. 2000 کیلو کالری
۳. 3000 کیلو کالری
۴. 3500 کیلو کالری

۱۳- کندروپاتیا چیست؟

۱. پارگی مینیسک
۲. سندروم پسین درشت نی
۳. صدمه به غضروف کشکک و درد
۴. التهاب تاندون آشیل

۱۴- قدم زدن در یک نقطه معین در جهات مختلف و دایره و مورب را چه می نامند؟

۱. مامبو
۲. مارش
۳. جاگینگ
۴. اسکوات

۱۵- در اجرای کدامیک از حرکات زیر، یک پا در کنار بدن قرار می گیرد و کل وزن بدن روی آن می افتد، سپس پاها سریع جفت شده و هر دو مچ تا پاشنه چرخانده می شود؟

۱. اسکوپ
۲. اسکوات
۳. کیک
۴. جامپینگ جک

۱۶- کدامیک از حرکات زیر در واقع شکلی از مارش است که در طی آن یک پا حرکت می کند و در حالی که پای دیگر بطور یک در میان ضربه به زمین می زند درست مثل یک حرکت چرخشی در قدم زدن به عقب می رود؟

۱. وی استپ
۲. لانج
۳. مامبو
۴. جامپینگ جک

۱۷- به تعداد ضربات کدام حرکت درست اشاره شده است؟

۱. اسکوپ 4 ضربه
۲. اسکوات 4 ضربه
۳. جاگینگ 4 ضربه
۴. کیک 4 ضربه

۱۸- ساختار کلی یک کلاس ایروبیک بترتیب به چه صورت است؟

۱. حرکات کششی- گرم کردن- فاز قلبی- سرد کردن- حرکات زمینی
۲. حرکات کششی- گرم کردن- فاز قلبی- حرکات زمینی- سرد کردن
۳. گرم کردن- حرکات کششی- فاز قلبی- حرکات زمینی- سرد کردن
۴. گرم کردن- فاز قلبی- سرد کردن- حرکات زمینی- حرکات کششی

۱۹- کدام ماده غذایی عنصر اصلی فعالیت های متابولیک بدن است؟

۱. چربی
۲. کربوهیدرات
۳. پروتئین
۴. مواد معدنی

۲۰- هدف از انجام تمرینات فاز قلبی در یک برنامه حرکتی ایروبیک چیست؟

۱. استقامت تمام ماهیچه های بدن
۲. بالا بردن استقامت فرد و کاهش استرس در دوره زمانی بلند مدت
۳. افزایش جریان خون
۴. پیشگیری از آسیب و ریلکس کردن تمام رباط های بدن

۲۱- اگر شرکت کنندگان نتوانند از مربی ایروبیک خود پیروی کنند و وقفه ای در واحد تمرین روی دهد، آنگاه:

۱. آن علامت باید در ابتدای تمرین تحلیل شود.
۲. آن علامت باید در آخر تمرین تحلیل شود.
۳. آماده حرکت بعدی می شوند.
۴. مربی نباید توجهی کند و به ادامه کلاس تمرکز کند.

۲۲- در کدام حرکت آرنج ها تا ارتفاع شانه در کنار بدن به صورت زاویه عمود هستند، بازوها بصورت عمود هستند و دستها مشت کرده روبروی هم قرار می گیرند؟

۱. پرس سینه
۲. پروانه
۳. پرس بالای سر
۴. بالا بردن بازو

۲۳- منظور از حرکت فلکسید لانچ کدام حرکت می باشد؟

۱. خم کردن زانو
۲. سفت کننده های ران
۳. استوار کننده های ران
۴. خیز برداشتن با پاهاى خمیده

۲۴- هدف از تمرین آداکتورها کدام است؟

۱. استوار کننده های ران
۲. شل کننده های ران
۳. باز کننده پا
۴. انقباض عضلات شکمی

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

۱- هدف از انجام حرکات زمینی در یک برنامه تمرینی ایروبیک چیست؟

۱. افزایش جریان خون
۲. کاهش استرس در دوره زمانی بلند مدت
۳. افزایش استقامت تمام ماهیچه های بدن
۴. پیشگیری از آسیب و ریلکس کردن تمام رباط های بدن

۲- اگر شرکت کنندگان نتوانند از مربی ایروبیک خود پیروی کنند و وقفه ای در واحد تمرین روی دهد، آنگاه:

۱. آن علامت باید در آخر تمرین تحلیل شود.
۲. آن علامت باید در ابتدای تمرین تحلیل شود.
۳. آماده حرکت بعدی می شوند.
۴. مربی توجهی نمی کند و به ادامه کلاس تمرکز می کند.

۳- از کدامیک از حرکات زیر بعنوان طرح پایه نمی توان برای شروع ایروبیک استفاده کرد؟

۱. همسترینگ کرل
۲. ساید توساید
۳. پوش تاج
۴. گریپ واین

۴- حالت زیر متعلق به کدامیک از علائم بصری ایروبیک است؟



۱. انجام درست حرکت
۲. انجام حرکت از اول
۳. انجام آرام حرکت
۴. انجام با قدرت حرکت

۵- در مرحله ی اول یک کلاس ایروبیک کدام حرکت را انجام می دهند؟

۱. حرکات کششی
۲. گرم کردن
۳. فاز قلبی
۴. حرکات زمینی

۶- حس رضایتمندی در ورزش از ترشح کدام هورمون ایجاد می شود؟

۱. آندروفین
۲. گلوکاگن
۳. آندروژن
۴. گلوتامین

۷- حرکت پیوت با کدامیک از حرکات زیر تلفیق شود یک حرکت تند و سریع می شود؟

۱. اسکوات
۲. جامپینگ جک
۳. گریپ واین
۴. مامبو

۸- در اجرای کدام حرکت، انتقال وزن با برداشتن پا از روی زمین بصورت حرکت ساید تو ساید انجام می گیرد؟

۱. هیل دیگ
۲. نی آپ
۳. همسترینگ کرل
۴. استپ تاج

۹- حرکات دست در ورزش ایروبیکی چگونه است؟

۱. مچ دست کاملاً بسته است
۲. مچ دست کشیده است
۳. باید حالت طبیعی داشته باشد
۴. مچ بی حرکت است

۱۰- در اجرای کدامیک از حرکات زیر، یکی از پاها به سمت جلو کشیده می شود و کاملاً ساکن می ماند و به شکل در جا یا لی لی چرخش انجام می شود؟

۱. اسکوات
۲. اسکوپ
۳. جامپینگ جک
۴. کیک

۱۱- در اجرای کدامیک از حرکات زیر، فاصله زانوها در سراسر حرکت ثابت باقی می ماند و پاشنه پای ساکن روی زمین است؟

۱. لانج
۲. کیک
۳. همسترینگ کرل
۴. استپ تاج

۱۲- کدام نوروترنسمیتر به هنگام ترس ترشح شده و باعث افزایش جریان خون و در نهایت افزایش ضربان قلب می شود؟

۱. استیل کولین
۲. دوپامین
۳. آدرنالین
۴. نورآدرنالین

۱۳- کدامیک از هورمونهای زیر باعث منقبض شدن عروق خونی و افزایش فشار خون و در نهایت باعث ذخیره آب و نمک در بدن می شود؟

۱. رنین
۲. اپی نفرین
۳. سروتونین
۴. نوراپی نفرین

۱۴- کدام سلول خونی با تجمع خود باعث لخته شدن خون و عدم ادامه خونریزی می شود؟

۱. لکوسیت ها
۲. اریتروسیت ها
۳. گلبول های سفید
۴. پلاکتها

۱۵- چنانچه گره سینوسی دهلیزی قلب دچار اختلال شود:

۱. فرد دچار سکته قلبی می شود.
۲. انقباضات قلب ضعیف می شود.
۳. تولید ضربان قلب مختل می شود.
۴. قسمت دیگری از سیستم هدایتی قلب ضربان را تولید می کند.

۱۶- در محل اتصال بطن راست به شریان ریوی کدام دریچه قرار دارد؟

۱. آئورتی ۲. ریوی ۳. دولتی ۴. سه لتی

۱۷- کدام گزینه از اعمال عضله ی باز کننده ی بلند انگشتان دوم و پنجم پا محسوب می شود؟

۱. اورشن و فلکشن پا ۲. اینورشن پا ۳. پلانتر فلکشن پا ۴. فلکشن انگشتان پا

۱۸- اعمال عضله ی رکیبی کدام است؟

۱. چرخش داخلی زانو ۲. چرخش خارجی زانو ۳. باز کردن زانو ۴. خم کردن انگشتان پا

۱۹- برجستگی دالی در کدام ناحیه بدن وجود دارد؟

۱. سطح خلفی- داخلی بازو ۲. سطح قدامی- خارجی بازو

۳. سطح قدامی- خارجی ران ۴. سطح خلفی- داخلی ران

۲۰- جمجمه از چند استخوان تشکیل شده است؟

۱. ۸ ۲. ۱۲ ۳. ۱۶ ۴. ۱۸

۲۱- ایروبیکی برنامه حرکتی است که با بالا رفتن و پایین رفتن از یک سکوی کوچک، به افزایش ضربان قلب و گردش خون سریع می انجامد.

۱. بوکس ۲. دریایی ۳. گامی ۴. لغزشی

۲۲- ایروبیکی که مجموعه ای از آموزشهای قلبی عروقی می باشد و باعث تقویت برخی از عضلات می شود چه نام دارد؟

۱. اسلاید ۲. لغزشی ۳. رزمی ۴. با وقفه

۲۳- برای اینکه فردی 450 گرم کاهش وزن داشته باشد چه مقدار کیلو کالری باید از دست بدهد؟

۱. 1000 کیلو کالری ۲. 2000 کیلو کالری ۳. 3000 کیلو کالری ۴. 3500 کیلو کالری

۲۴- در حرکت " چرخش سر " کدام عضله مورد کشش قرار می گیرد؟

۱. دلتوئید ۲. ذوزنقه ۳. متوازی الاضلاع ۴. گرد کوچک

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

۱- ایروبیک که مستلزم داشتن تشکجه لیز و کفش و جوراب ویژه است ، چه نوع ایروبیک نام دارد ؟

۱. کامی ۲. دریایی ۳. رزمی ۴. لغزشی

۲- اولین دوره مسابقات قهرمانی جهانی ایروبیک رقابتی در چه سالی و در کجا برگزار شد؟

۱. آلمان 1995 ۲. لندن 1990 ۳. پاریس 1995 ۴. چین 1999

۳- کدام گزینه از اثرات فیزیولوژیکی ایروبیک نمی باشد ؟

۱. کاهش آندروفین ۲. افزایش آندروفین ۳. افزایش سوخت و ساز ۴. کاهش استرس

۴- استخوانهای پیشانی و آهیانه از چه نوع استخوانهایی می باشند ؟

۱. مسطح ۲. نامنظم ۳. منظم ۴. کوتاه

۵- استخوانهای صورت و گوش از چه نوع استخوانهایی می باشند ؟

۱. نامنظم ۲. منظم ۳. مسطح ۴. کوتاه

۶- حفره حقه با کدام یک از استخوانها مفصل می شود ؟

۱. استخوان کتف ۲. سر استخوان بازو ۳. سر استخوان ران ۴. استخوان ساق

۷- نسبت تارهای عضلانی در بدن به چه عاملی بستگی دارد ؟

۱. محل اتصال عضله ۲. نقش و وظیفه عضله ۳. نوع عضله ۴. نوع استخوان

۸- نیروی لازم برای به حرکت در آوردن مفصل از طریق کدام عضلات انجام می شود؟

۱. عضلات مخالف ۲. عضلات کمک کننده ۳. عضلات موافق ۴. عضلات پایدار کننده

۹- کدام عضله از طریق کشیدن دیواره شکم به داخل، باعث بازدم فعال می شود؟

۱. راست شکمی ۲. عرضی شکم ۳. مورب داخلی شکم ۴. سینه ای

۱۰- کدام عامل در بدن نگهدارنده حیات می باشد و محیطی ایده آل در داخل بدن ایجاد می کند ؟

۱. خون ۲. دما ۳. آب ۴. انرژی

۱۱- منبع اصلی تامین انرژی چیست ؟

۱. پروتئین ۲. کربوهیدرات ۳. چربی ۴. خون

۱۲- بهترین رژیم برای کم کردن وزن و حفظ آن باید چگونه باشد؟

۱. از رژیم لذت نبرد و بدون برنامه باشد

۲. از رژیم لذت نبرد و جزئی از ساختار عادی زندگی باشد

۳. از رژیم لذت نبرد و به صورت دوره ای باشد

۴. از رژیم لذت نبرد و غیر عادی در زندگی باشد

۱۳- کدام گزینه از سه قانون اصلی برای حرکت به سمت رژیم کم چرب با استفاده از مواد غذایی مورد علاقه نمی باشد؟

۱. کاهش

۲. اصلاح

۳. جایگزینی

۴. علاقه

۱۴- اصطلاح ایروبیک شامل چه نوع تمریناتی می باشد؟

۱. استفاده از اکسیژن بیشتر

۲. استفاده از ماشینهای بدن سازی

۳. دو سرعت

۴. پیاده روی آهسته

۱۵- هنگام تست ورزش برای جلوگیری از احتمال خطرات قلبی، فرد تا چه حدی باید ورزش نماید؟

۱. 58 درصد ماکزیمم توانایی

۲. 85 درصد مینیمم توانایی

۳. 58 درصد ماکزیمم توانایی

۴. 85 درصد ماکزیمم توانایی

۱۶- برای جلوگیری از سندرم داخلی درشت نی چه موضوعی را باید رعایت کرد؟

۱. تکنیک درست خم کردن زانو

۲. نوک پا در جلو کفش باشد

۳. تکنیک درست باز کردن زانو

۴. تکنیک درست انجام حرکات کف پا

۱۷- قدم زدن در یک نقطه معین همراه با باز و بستن کردن، پاها را چه می نامند؟

۱. مارش

۲. استپ

۳. تاج

۴. پوش

۱۸- انجام کدام یک از حرکات زیر با سرعت زیاد منجر به حرکت راک استپ می شود؟

۱. استپ

۲. تاج

۳. مامبو

۴. گریپ واین

۱۹- دویدن آهسته را چه می نامند؟

۱. پیوت

۲. جاگینگ

۳. گریپ

۴. مامبو

۲۰- برای دیدن کارافراد گروه در ایروبیک چه راهکاری در نظر گرفته می شود؟

۱. مشاهده از روبرو

۲. مشاهده از پشت

۳. کار کردن انعکاسی

۴. آموزش کلامی

۲۱- کدام حرکت در مرحله آخر از کلاس ایروبیک اجرا می گردد؟

۱. حرکات زمینی

۲. حرکات تند

۳. حرکات کششی

۴. حرکات موزون

۲۲- کدام یک از حرکات بازو در عملکرد مفصل شانه مشکل ایجاد می کند؟

۱. حرکات دوار تند
۲. حرکات پرتاب کردنی
۳. حرکات با فشار زیاد
۴. حرکات کششی

۲۳- در تمرین کبرا، کدام عضله تحت تاثیر قرار می گیرد؟

۱. شکمی
۲. دوزنقه
۳. سرینی
۴. پستی

۲۴- ایهروبیک کودکان باید چگونه باشد ؟

۱. رقابتی
۲. همراه با مسابقه
۳. گروهی
۴. احساسی

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