

Sport żelaznych

Kulturystyka

Poziom trudności: Średni

1. Ile wynosi rekord świata w wyciskaniu na klatę (ławeczka pozioma)?

- A - 416,50
 - B - 360 kg
 - C - 459 kg
 - D - 334,50 kg
-

2. Który z najpowszechniejszych sterydów ma największe działanie stymulujące?

- A - Synthol
 - B - Metanabol
 - C - Winstrol
 - D - HCG
-

3. W którym roku urodził się najlepszy zawodnik wszechczasów Ronnie Coleman?

- A - 1965
 - B - 1967
 - C - 1961
 - D - 1964
-

4. Jak brzmi formuła lansowana przez "Trenera Mistrzów" Joe Weidera?

- A - Mięśnie mówią NIE. Ty mów TAK.
 - B - Trzeba gonić ból, a potem go łamać.
 - C - Ból jest zyskiem, gdy nie ma bólu mięśni, nie ma zdobyczy.
 - D - Aby osiągnąć postęp, trzeba go przełamywać.
-

5. Którym ćwiczeniem powinniśmy zakończyć trening mięśni klatki piersiowej?

- A - Rozpiętki.
 - B - Wyciskanie sztangielek na ławce skośnej
 - C - Wyciskanie sztangi na ławce poziomej.
 - D - Ściąganie rączek wyciągu.
-



6. Jaki typ budowy ciała człowieka daje największą szansę w zawodowej kulturystyce?

- A - Mezomorfik.
 - B - Ektomorfik.
 - C - Endomorfik.
-

7. Złoty medalista 60. Mistrzostw Świata w 2006 roku.

- A - Andrzej Maszewski
 - B - Radosław Słodkiewicz
 - C - Robert Piotrkowicz
 - D - Kamil Majek
-

8. Kto może pochwalić się największą ilością zdobytych tytułów Mr. Olympia?

- A - Arnold Schwarzenegger
 - B - Dorian Yates
 - C - Ronnie Coleman
 - D - Lee Haney
-

9. Jakiej narodowości jest znany kulturysta, posiadacz najlepiej umięśnionych rąk, Lee Priest?

- A - Australia
 - B - USA
 - C - Wielka Brytania
 - D - Francja
-

10. Michał Pucka, Polski perspektywiczny zawodnik jest Juniorem. Czy to prawda?

- A - TAK
 - B - NIE
-

11. Z którego miasta pochodzi czołowy polski kulturysta Radosław Słodkiewicz?

- A - Lublin
 - B - Łódź
 - C - Szczecin
 - D - Rzeszów
-



Sport żelaznych

Kulturystyka

Poziom trudności: Średni

Karta odpowiedzi

1. C
2. A
3. D
4. C
5. D
6. A
7. C
8. C
9. A
10. A
11. D