



Mięśnie

Zakres szkoła średnia

Poziom trudności: Średni

1. Jakiej roli NIE pełni w funkcjonowaniu organizmu RUCH ?

- A - zwiększa odporność organizmu
 - B - wzmacnia mięśnie
 - C - dostarcza witaminy
 - D - poprawia kondycję psychiczną
-

2. Jak zmienia się wartość tętna u osoby niewytrenowanej?

- A - nagle szybko rośnie i potrzeba dłuższego czasu aby wrócić do normy po wysiłku
 - B - szybko rośnie, wracając zaraz do normy
 - C - nie zmienia znacząco swojej wartości
 - D - nagle szybko rośnie, w trakcie wykonywania ćwiczeń maleje
-

3. Jakie schorzenie może wystąpić u osób trenujących wyczynowo?

- A - występuje kwas mlekowy w mięśniach
 - B - przerost ściany komory lewej serca
 - C - zaburzenia układu krwionośnego
 - D - przerost tkanki tłuszczowej
-

4. Czy ruch przyczynia się do zapewnienia kondycji umysłowej do późnej starości?

- A - tak
 - B - nie
 - C - nie wiem :D
-

5. Które hormony (szczęścia) są wydzielane podczas wysiłku?

- A - testosteron, progesteron
 - B - endorfiny, serotonina
 - C - happyhormony
 - D - adrenalina, serotonina
-



6. Co to jest doping wydolnościowy?

- A - wymaganie od siebie jak największego wysiłku podczas treningu
 - B - zażywanie witamin i picie napojów wysokoenergetycznych
 - C - sztuczne podnoszenie wydolności fizycznej i psychicznej
-

7. Czego nie zaliczysz do farmaceutyków sztucznie wzmacniających organizm przy wysiłku fizycznym, czyli tzw. sterydów i anabolików?

- A - testosteron
 - B - erytropetyna
 - C - reumatoidy
 - D - glikokortykosteroid
-

8. Co powoduje erytopoetyna?

- A - zmniejsza utlenowanie krwi
 - B - zwiększenie ilości erytrocytów
 - C - rozszerza oskrzela
 - D - zwiększa przyrost kości
-

9. Somatotropina to inaczej... ?

- A - środek przeciwbólowy
 - B - narkotyk
 - C - skolioza
 - D - hormon wzrostu
-

10. Jaki hormon zażywają sportowcy aby rozszerzyć oskrzela?

- A - glikokortykosteroid
 - B - hormon wzrostu
 - C - środki diuretyczne
 - D - hormon przerostu oskrzeli
-

11. Ściągną to połączenie:

- A - kość - kość
 - B - mięsień - mięsień
 - C - mięsień - kość
-

12. Miofibryle to:

- A - mięśnie proste
 - B - włókienka kurczliwe zbudowane z łańcuchów polipeptydowych
 - C - gruczoły wydzielające hormony erytropoetynowe
 - D - inaczej sarkomery
-



Mięśnie

Zakres szkoła średnia

Poziom trudności: Średni

Karta odpowiedzi

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