Optymalny trening

Sprawdź, czy nie popełniasz błędów!

Poziom trudności: Średni

1. Ćwiczyć należy:
   - A - bezpośrednio po jedzeniu, żeby szybko spalić kalorie
   - B - 2 godziny po posiłku
   - C - Na czczo

---

2. Szybciej spalimy tkankę tłuszczową jeśli trening zaczniemy:
   - A - Rano
   - B - Wieczorem

---

3. Im intensywniejszy trening, tym szybsze spalanie kalorii.
   - A - Prawda
   - B - Fałsz

---

4. Po ilu minutach treningu organizm zaczyna spalać tkankę tłuszczową?
   - A - 20
   - B - 10
   - C - 60

---

5. Czy przed każdym rodzajem treningu należy przeprowadzić rozgrzewkę?
   - A - Tak
   - B - Nie

---

6. Czy osoby z nadciśnieniem mogą biegać?
   - A - Tak, pod warunkiem, że są właściwie leczone
   - B - Nie, w żadnym wypadku

---

7. Co najlepiej pić w trakcie treningu?
   - A - Napój izotoniczny

Copyright © 1995-2024 Wirtualna Polska

- B - Wodę niegazowaną
- C - Soki owocowe

---

8. Żeby osiągnąć najlepszy efekt, trzeba ćwiczyć codziennie.
   - A - Prawda
   - B - Fałsz

---

9. Ćwiczenie zwane "nożycami poziomymi" bardzo obciąża kręgosłup.
   - A - Prawda
   - B - Fałsz

---

10. Zakwasy powstają z powodu:
   - A - Kwasu mlekowego
   - B - Mikrourazów mięśni
   - C - Obie odpowiedzi są prawidłowe

Copyright © 1995-2024 Wirtualna Polska

Optymalny trening

Sprawdź, czy nie popełniasz błędów!

Poziom trudności: Średni

Karta odpowiedzi

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

Copyright © 1995-2024 Wirtualna Polska