



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
-



- 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
-



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