Imię i nazwisko gr……………………………………………….

Trening stabilizacyjny – quiz

1. „Core stability” dotyczy:
2. Mięśni kończyn górnych
3. Mięśni tułowia
4. Mięśni kończyn dolnych.
5. Jeden z głównych mięśni stabilizujących to:
6. Czworogłowy uda
7. Trójgłowy ramienia
8. Czworoboczny lędźwi
9. Trening stabilizacji centralnej:
10. Wzmacnia mięśnie i zapobiega kontuzjom
11. Zmniejsza ilość tkanki tłuszczowej
12. Poprawia wydolność całego organizmu
13. Zaznacz fałszywą odpowiedź:
14. Trening stabilizacyjny wykorzystuje ćwiczenia z przyborami
15. Ćwiczenia wykonywane są w różnych pozycjach z obciążeniem własnego ciężaru ciała
16. Ruch podczas ćwiczeń należy wykonywać w jak najszybszym tempie
17. Przeciwwskazania do ćwiczeń core stability to:
18. Skolioza
19. Nadciśnienie
20. Rwa kulszowa