

ActionTrack: liikunta (monivalinnat)

1. Kuinka usein istumista pitäisi tauottaa? 30 min välein
2. Mitä tarkoitetaan anaerobisella kynnyksellä? rasiituksen tasoa, jolla elimistö alkaa tuottaa energiaa ilman happea
3. Hyväkuntoisilla on yleensä matalampi leposyke kuin huonokuntoisilla. oikein
4. Kuinka monta prosenttia maksimisykkeestä on peruskestävyysyke? 60-70%
5. Kuinka paljon 7–18-vuotiaiden tulisi suositusten mukaan liikkua päivässä? 1h 30min
6. Kuinka usein kutakin lihasryhmää tulisi harjoittaa, jotta lihasvoima kehittyisi? 2-3krt viikossa
7. Laihtumisesta haaveilevan kannattaa liikkua vain matalalla rasvanpolttosykkeellä. väärin
8. Lihaskuntojummat ovat tehokkain keino kasvattaa lihaksia. väärin
9. Lihaskuntotreeni aiheuttaa lihaksiin mikroaurioita. oikein
10. Liikkeiden suoritusjärjestys kuntosalilla on: isoista lihasryhmistä pienempiin.
11. Liikunta lisää tarkkaavaisuutta, keskittymiskykyä ja muistia. totta
12. Liikunta lievittää stressiä. totta
13. Lihakset eivät kasva ilman ravintolisiä. tarua
14. Millä ikään perustuvalla kaavalla maksimisykettä voidaan karkeasti arvioida? Maksimisyke = $205 - 0,5 \times \text{ikä (v)}$
15. Mikä on kehon pääasiallinen energianlähde kovatehoisissa liikuntasuorituksissa? hiilihydraatit
16. Mikä väittämistä EI ole totta? Liikkuminen nostaa verenpainetta.
17. Mitä on HIIT-treeni? kovatehoista ja lyhytkestoista intervalliharjoittelua
18. Paikallaanoloiksi (sedentary behaviour) määritellään valveillaoloaikana tapahtuva istuminen ja lepäily, joille on ominaista vähäinen energiankulutus. Kuinka suuri kulutus saa määritelmän mukaan olla lepoaineenvaihduntaan verrattuna? enintään 1,5-kertainen
19. Jokaiseen harjoituskertaan tulisi sisältyä 15–30 minuutin lämmittely ja 15–30 minuutin jäähdyttely. totta
20. Peruskuntoilijakin voi joutua ylipasitustilaan, jos: liikuntaa on liian paljon tai se on liian yksipuolista.