

ActionTrack: liikkuminen (monivalinnat)

Oikea vastaus kysymykseen on tässä tiedostossa **lihavoituna**.

1. Kuinka usein istumista pitäisi tauottaa?
 - **30 min välein**
2. Mitä tarkoitetaan anaerobisella kynnyksellä?
 - **rasituksen 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 7–17-vuotiaiden tulisi suositusten mukaan liikkua päivässä?
 - **1 h**
6. Kuinka usein kutakin lihasryhmää tulisi harjoittaa, jotta lihasvoima kehittyisi?
 - **2–3 krt viikossa**
7. Minkä tyyppinen liikkuminen kehittää kestävyyskuntoa?
 - **rasittava liikkuminen**
8. Lihaskuntojummat ovat tehokkain keino kasvattaa lihaksia.
 - **väärin**
9. Lihaskuntotreeni aiheuttaa lihaksiin mikroaurioita
 - **oikein**
10. Liikkeiden suoritusjärjestys kuntosalilla on:
 - **isoista lihasryhmistä pienempiin.**
11. Liikkuminen lisää tarkkaavaisuutta, keskittymiskykyä ja muistia.
 - **totta**
12. Liikkuminen lievittää stressiä.
 - **totta**
13. Lihakset eivät kasva ilman ravintolisiä.

- **tarua**

14. Millä ikään perustuvalla kaavalla maksimisykettä voidaan karkeasti arvioida?

- **maksimisyke = 205 - 0,5 x 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 ylipainotilaan, jos:

- **liikuntaa on liian paljon tai se on liian yksipuolista.**