

Fitness, Trainingsplanung & Coaching

Dozent

Paul Perneczky, Dipl. Bodyvitaltrainer,
Akademischer Sport- Fitnesstrainer,
Leistungssportler



10 Multiple-Choice Prüfungsfragen zur Stoffreflexion

1. Wie läuft die Energiebereitstellung bei einem 6 Sekunden Sprint? (Lösung b)
 - a. Anaerob laktazid
 - b. Anaerob alaktazid
 - c. Aerob laktazid
 - d. Aerob alaktazid

2. Durch Störung der Homöostase kommt es zu... (Lösung c)
 - a. Krämpfen.
 - b. einem verstärkten Muskelabbau.
 - c. Anpassung des Körpers und einem erhöhten Funktionszustand.
 - d. Verletzungen des passiven Bewegungsapparates.

3. Das Prinzip der Superkompensation besagt, dass... (Lösung a)
 - a. durch einen Trainingsreiz eine Anpassung in der Regenerationsphase ausgelöst wird.
 - b. durch zu häufiges Training die Verletzungshäufigkeit zunimmt.
 - c. das Ausdauertraining durch essenzielle Fette positiv beeinflusst wird.
 - d. nur bei Maximalbelastungen eine Anpassung des Organismus stattfindet.

4. Wie viele Minuten nach der Belastung ist der Säure Basen Haushalt wieder im Gleichgewicht? (Lösung a)
 - a. 30 Minuten
 - b. 60 Minuten
 - c. 15 Minuten
 - d. 10 Minuten

5. Bei der Saltin Diät wird die Kohlenhydratzufuhr bei gleichzeitigem Training... (Lösung b)
- erhöht.
 - verringert.
 - komplett vermieden.
 - nur durch Flüssigkeiten abgedeckt.
6. Als Overreaching bezeichnet man die... (Lösung c)
- schwerwiegendere Form des Übertrainings.
 - die Verbesserung der eigenen Bestleistung im Wettkampf.
 - die leichtere, kürzer andauernde Form des Übertrainings.
 - die erhöhte Anpassung bei der Superkompensation.
7. Bei welcher Belastungsdauer findet die Energiebereitstellung in etwa zu gleichen Teilen aerob und anaerob statt? (Lösung b)
- 5 Minuten
 - 3 Minuten
 - 1 Stunde
 - 30 Minuten
8. Die körpereigenen Glykogenreserven sind begrenzt auf Belastungszeiten... (Lösung a)
- von 60-90 Minuten.
 - von ca. 30 Minuten.
 - von 24 Stunden.
 - von 8-10 Minuten.
9. Im Gegensatz zum glykämischen Index bewertet die glykämische Last auch... (Lösung c)
- den Ballaststoffgehalt eines Lebensmittels.
 - den Proteingehalt eines Lebensmittels.
 - die Kohlenhydratdichte eines Lebensmittels.
den Fructoseanteil eines Lebensmittels.
10. Wie lange dauert bei optimalem Umfeld die Konzentrationsspanne eines Erwachsenen? (Lösung d)
- 30 Minuten
 - 5 Minuten
 - Eine Stunde
 - 45 Minuten