

الإجابة النموذجية

الجواب 01: 2ن

OS				
1-- Humérus	2- Les côtes flottantes	3- Péroné	4- Os iliaque	5- Fémur
MUSCLES				
1—Biceps Triceps	2- Grand dorsal	3--Les muscles jumeaux	4- Fessiers	5- Quadriceps - Ischio-jambiers

الجواب 02: 2ن

من اجل البقاء على قيد الحياة والتقرب الى الكهنة والطبقة الحاكمة
من العلامات التدريب بالأوزان على شكل أكياس الرمل والقمح

الجواب 03: 2ن

International federation of bodybuilding and fitness

الجواب 04: 2ن

الثالثة: يؤدي التدريب بالأثقال إلى الزيادة في حجم الألياف العضلية لان عدد الالياف ثابت عند الانسان منذ الولادة

الجواب 05: 2ن

4- Mésomorphe

يقصد به النمط المتوسط أو العضلي

الجواب 06: 2ن

رمز العضلة، وضعية الجسم، الوسيلة المستعملة، نوع المسكة ان وجدت

الجواب 07: 2ن

الأجهزة لأنها تعمل على عزل المجموعات العضلية واقل توظيفاً للمجموعات العضلية الأخرى

الجواب 08: 2ن

Trapèze

الجواب 09: 2ن

Muscle agoniste / Muscle fléchisseur

الجواب 10: 2ن

عند تقريب الأوزان الى الجذع