**REZULTATE TESTE**

**Nume și prenume:** Nedelcu Radu - Ioan

**Facultatea:** Matematică și Informatică **Anul:** I **Grupa:** 152 **Secția:** Informatică

**Disciplina sportivă:** Fitness și culturism

**Profesorul la care sunteți înscriși:** Leștaru Marius

**Restanță pentru anul univ./semestrul:** Nu

**Ziua/ora când sunteți înscriși la lecție:** Vineri, 12:00

**Rezultate Test Hettinger:**

**PROBA 1 =** 8

**PROBA 2 =** 5

**PROBA 3 =** 4

**PROBA 4 =** 5

**PROBA 5 =** 5

**PROBA 6 =** 10

**PROBA 7 =** 10

**PROBA 8 =** 10

**PROBA 9 =** 10

**PROBA 10 =** 10

**Rezultate Test Ruffier:** R = 9,4 → Mediu

**Rezultate Teorie :**

1. Oase și mușchi mai puternici; menținerea unei greutăți corporale potrivite; un corp mai frumos, mai atractiv; ajută la relaxare și la o calitate mai bună a somnului; ajută la coordonare si dexteritate. Cred ca unul dintre motivele pentru care educația fizică din școli este neatractivă este modul în care aceasta este tratată, ca o materie neimportantă. Astfel, mulți elevi aleg să chiulească de la aceste ore, iar unii profesori se împacă cu ideea că această materie nu este bine văzută și aleg să nu se implice prea mult la ore. Eu cred că ora de educație fizică ar putea fi mult mai mult decât o minge aruncată băieților să joace fotbal, așa cum se întâmplă în multe licee.

2. O primă funcție a scheletului este protejarea organelor interne , în special cele din cavitatea toracică, dar și a celor a celor aflate la nivelul craniului. Totodată, scheletul (sistemul osos) este unul dintre cele două componente ale aparatului locomotor.

3. Mușchii pectorali și deltoizi se contractă voluntar. Acești mușchi acționează doar ca urmare a unei comenzi conștiente, spre exemplu atunci când facem flotări.

4. În caz general, diferența de forță dintre femei și bărbați se datorează diferențelor hormonale. Hormonul masculin, testosteronul, care stimulează creșterea mușchilor și a oaselor este prezent în cantități foarte mici la femei, spre deosebire de bărbați.

5. În timpul efortului fizic mușchii încep să lucreze mai mult și necesită mai mult oxigen. Implicit, respirația accelerează pentru a asigura acest surplus de oxigen, care duce ulterior și la un surplus de dioxid de carbon. Pentru ca aceasta să fie reglată este necesară creșterea ritmului cardiac și respirator. Aceste creșteri se realizează atât printr-o frecvență mai mare a bătăilor inimii, cât și printr-un volum mai mare de sânge pompat la fiecare bătaie. Analog și pentru sistemul respirator.