

Ana Iskelet Kaslari Nelerdir?

Calisma Kagidi

Ana iskelet kaslari; deltoid, pektoralis major, biceps brakii, rektus abdominis, gluteus maksimus ve kuadriseps femoris gibi tendonlarla kemige baglanan, kasilarak hareket ureten buyuk istemli kaslardir.

Sorular

1. Diz ekstansiyonunun ana hareket ettiricisi hangi kastir?
A) Hamstring kaslari
B) Gastroknemius
C) Kuadriseps femoris
D) Gluteus maksimus
2. Biceps brakiinin antagonisti hangisidir?
A) Deltoid
B) Triseps brakii
C) Trapezius
D) Pektoralis major
3. Gluteus maksimusun ana islevi nedir?
A) Ayak bilegi dorsifleksiyonu
B) Kalca ekstansiyonu
C) Dirsek fleksiyonu
D) Omuz abduksiyonu
4. Ayak parmaklarini asagi dogru gerdiren (plantar fleksiyon) kas hangisidir?
A) Tibialis anterior
B) Gastroknemius
C) Kuadriseps femoris
D) Rektus abdominis
5. Squat hareketini gelistirmek icin hangi kas grubu guclendirilmeli, neden?
6. Biceps curl hareketinde dirsek fleksiyonundan sorumlu kas hangisidir?
7. Biceps brakiye antagonist olan kas hangisidir ve ne yapar?
8. Tanimla: Vucudun en buyuk kasi hangisidir?
9. Tanimla: Deltoid kasi ne yapar?
10. Tanimla: Kuadriseps femoris nedir?

Cevap Anahtari

1. C) Kuadriseps femoris - Kuadriseps femoris grubu diz eklemine ekstansiyona getirir.
2. B) Triseps brakii - Triseps brakii dirsegi ekstansiyona getirerek bicepsin fleksiyonuna karsi calisir.
3. B) Kalca ekstansiyonu - Gluteus maksimus, ayaga kalkma ve merdiven cikmada kritik olan ana kalca ekstansorudur.
4. B) Gastroknemius - Gastroknemius (baldır kasi) ayak bilegini plantar fleksiyona getirir.
5. Squat temelde diz ve kalca ekstansiyonu hareketidir Kuadriseps femoris dizi ekstansiyona getirir Gluteus maksimus kalçayı ekstansiyona getirir Ikisi de squat'ta yuklenen ana hareket ettiricilerdir
6. Dirsek fleksiyonu on kolu ust kola dogru ceker Biceps brakii dirsegin ana fleksorudur Brakialis sinerjist olarak yardım eder
7. Triseps brakii, biceps brakiinin antagonistidir Uc basi vardir (uzun, lateral, medial) Islevi dirsek ekstansiyonudur
8. Gluteus maksimus; kalçayı ekstansiyona getirir ve laterale rotasyon yaptirir.
9. Omuzda kolu abduksiyona getirir; on ve arka lifleri omuzda fleksiyon ve ekstansiyona da yardım eder.
10. Uylugun onunde bulunan, dizi ekstansiyona getiren dort parcali kas grubudur (rektus femoris, vastus lateralis, medialis, intermedius).

Bounlu

Tum kartlar, adim adim cozumler ve AI hoca destegi Notek uygulamasinda.
Sinav tarihlerini Promy otomatik hatirlaticiya ceviris.