

اللياقة القلبية

تمثل اللياقة القلبية التنفسية قدرة القلب والرئتين على تزويد الجسم بالأوكسجين أثناء النشاط البدني. (صواب) (خطأ)
لا تؤثر اللياقة القلبية التنفسية على صحة الجهاز الدوري.
(صواب) (خطأ)

المشي والجري وركوب الدراجة من التمارين التي تحسن اللياقة القلبية التنفسية. (صواب) (خطأ)

ارتفاع اللياقة القلبية يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب.
(صواب) (خطأ)

الجلوس لفترات طويلة يساعد في تحسين اللياقة القلبية التنفسية. (صواب) (خطأ)