

9) एककदण्डके प्रकार कौनसे हैं?

→ एककदण्डों में पाए जाने वाले -

- i) आरंभिक - 7
- ii) अग्रज - 12
- iii) माध्यम - 5
- iv) अन्त - 5
- v) अन्तिम - 4

10) Long bones और Short bones का नाम की?

→ Long bones - रिडोमेरुम (शरीर), फिमर (पैर)
 Short bones - कार्पल और टारसल

11) Isotonic Exercise समझने का प्रयास की?

→ Iso माने समान और Tonic माने टोन। अर्थात् एक प्रकार के निश्चित क्रियात्मक समयावधि में एक ही प्रकार के परिवर्तन हुए बिना होने वाले परिवर्तन हुए तो उसे Isotonic Exercise कहते हैं।

उदा - शरीर को हिलाना

12) Isometric Exercise समझने का प्रयास की?

→ Iso माने समान और Metric माने मीटर। एक प्रकार के निश्चित क्रियात्मक समयावधि में एक ही प्रकार के परिवर्तन हुए बिना होने वाले परिवर्तन हुए तो उसे Isometric Exercise कहते हैं।

उदा - दीवार के खिलाफ खड़े होना

13) Oxygen debt की?

→ कौनसा क्रियात्मक क्रियात्मक पर RECOVERY समय आसानी से O_2 प्राप्त करने में असमर्थ होता है वह अवधि में O_2 की कमी के कारण उत्पन्न होता है उसे Oxygen debt कहते हैं।

$$O_2 \text{ debt} = (\text{क्रियात्मक के दौरान } O_2 \text{ का खर्च} - \text{सिद्ध } O_2) \text{ लिटर / मिनिट}$$

14) कंकाल तंत्र को Skeleton System?

→ अस्थि, अस्थिमज्जा, अस्थिमज्जा के द्वारा मिलकर एक तंत्र तैयार होता है जो शरीर को एक साथ रखता है और शरीर को आसानी से चलाने में मदद करता है।

इस तंत्र को दो भागों में बांटा जा सकता है -

- i) अस्थि तंत्र ii) अस्थिमज्जा तंत्र

cardiac output ବୃଦ୍ଧିପାଇଁ କ'ଣ ?

ଅତିକ୍ରିମିତ ଅନ୍ତଃକୋଷର ସମୟ ଓ ଅ-ସମୟ ନିକାଶ ଯେତେ ଓ ଅ-ସମୟ ବୃଦ୍ଧି, ବୃଦ୍ଧି ଅନ୍ତଃକୋଷରେ ପ୍ରେରିତ ହୁଏ ତାହା ବୃଦ୍ଧିପାଇଁ କରାଯାଏ।

ପୁରୁ-ପ୍ରକାର ଯଥା - 1) ପାତ-ଅତିକ୍ରିମିତ

2) କ୍ରିମିତ-ଅତିକ୍ରିମିତ
Blood pressure ବୃଦ୍ଧିପାଇଁ ନେ

ବୃଦ୍ଧି, ବୃଦ୍ଧିପାଇଁ କରାଯାଏ ଅତିକ୍ରିମିତ ସମୟ ବୃଦ୍ଧିପାଇଁ ପ୍ରାଣୀରେ ଓ ମାଣବିୟ ଟାପ ଅପୋଷ ବାବେ ତାହା ବୃଦ୍ଧିପାଇଁ ବୃଦ୍ଧିପାଇଁ କରାଯାଏ - ବିଶାଳ-ପ୍ରକାର ଯଥା -

- 1) ଆର୍ଥୋଷ୍ଟିକ 2) ଡାୟୋଷ୍ଟିକ 3) ମାଲ୍ଡ-ଅପୋଷ 4) ମିନ-ଅପୋଷ

ସ୍ନାୟୁତାନ୍ତ୍ର କାର୍ଯ୍ୟ କ'ଣ ?

- 1) ଚାହେଁର ବିକ୍ରିମିତ ଅନ୍ତଃକୋଷର କାର୍ଯ୍ୟ ସମୟରେ ସାରିତ କରା
- 2) ମସ୍ତିଷ୍କ ଅନ୍ତଃକୋଷର ସାହାଯ୍ୟ କରା
- 3) ଚାହେଁର ବିକ୍ରିମିତ ଅନ୍ତଃକୋଷର ସାହାଯ୍ୟ କରା
- 4) ଚାହେଁର କାର୍ଯ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ଅନ୍ତଃକୋଷର ବିକ୍ରିମିତ କାର୍ଯ୍ୟ

Reflex action ଅତିକ୍ରିମିତ କ୍ରିୟା :

ଅତିକ୍ରିମିତ କାର୍ଯ୍ୟ ଅନ୍ତଃକୋଷର ବିକ୍ରିମିତ କାର୍ଯ୍ୟ ଚାହେଁର ବିକ୍ରିମିତ କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ଅନ୍ତଃକୋଷର ବିକ୍ରିମିତ କାର୍ଯ୍ୟ ଯାହା Reflex action କୁହାଯାଏ।

ବିଶାଳ-ପ୍ରକାର ଯଥା -

- 1) ଅନ୍ତଃକୋଷର ଅତିକ୍ରିମିତ କ୍ରିୟା
- 2) ଅନ୍ତଃକୋଷର ଅତିକ୍ରିମିତ କ୍ରିୟା

Reciprocal innervation କାର୍ଯ୍ୟ ସ୍ନାୟୁ ଅନ୍ତଃକୋଷର କ'ଣ ?

ଅନ୍ତଃକୋଷର ଅତିକ୍ରିମିତ କାର୍ଯ୍ୟ ସମୟରେ ସାରିତ କରାଯାଏ ଯାହା ଚାହେଁର ବିକ୍ରିମିତ କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ଅନ୍ତଃକୋଷର ବିକ୍ରିମିତ କାର୍ଯ୍ୟ ଯାହା Reciprocal innervation କୁହାଯାଏ।

- 1) agonist ଅନ୍ତଃକୋଷର
- 2) antagonist ଅନ୍ତଃକୋଷର