

BÀI 3 TRANG 36 SGK SINH 8

| GIẢI BÀI TẬP SGK SINH HỌC LỚP 8

Đề bài

Nêu những biện pháp để tăng cường khả năng làm việc của các biện pháp chống mỏi cơ.

» Ôn tập [Bài 2 trang 36 sgk Sinh 8](#)

HƯỚNG DẪN GIẢI

Biện pháp để tăng cường khả năng làm việc của cơ và chống mỏi cơ:

- Để nâng suất lao động cao cần làm việc nhịp nhàng, vừa sức, đảm bảo khối lượng và nhịp cơ cơ thích hợp. Ngoài ra còn có tinh thần thoải mái vui vẻ.

- Việc rèn luyện thân thể thường xuyên thông qua lao động, thể dục thể thao sẽ làm tăng dần khả năng cơ cơ và sức chịu đựng của cơ, đây cũng là biện pháp nâng cao năng suất lao động.

- Khi mỏi cơ cần được nghỉ ngơi, thở sâu kết hợp với xoa bóp cho máu lưu thông nhanh. Sau hoạt động chạy (khi tham gia thể thao) nên đi bộ từ từ đến khi hô hấp trở lại bình thường mới nghỉ ngơi và xoa bóp.

» Xem tiếp [Bài 4 trang 36 sgk Sinh 8](#)

» Truy cập doctailieu.com để cập nhật đầy đủ đáp án các bài tập trong [Chương 2. Vận động](#) - sgk Sinh 8 hoặc hướng dẫn soạn [Sinh học lớp 8](#) khác.