

## OTÁZKY KE STÁTNÍ ZÁVĚŘEČNÉ ZKOUŠCE ZE SPECIALIZACE FITNESS

- 1a)** Charakteristika wellness, fitness, historické aspekty, současné trendy ve fitness.
- b)** Cvičení na posilovacích strojích – diagnostika pohybového aparátu, tvorba cvičebních plánů (trénink celého těla, split systém – procvičované svalové partie...).
- 2a)** Základní dělení komerčních skupinových aktivit pod vedením lektora.
- b)** Strečink (charakteristika, druhy strečinku...) a jeho využití v komerčních skupinových formách pod vedením instruktora a v posilovně.
- 3a)** Aerobní formy komerčních skupinových aktivit (cíle, struktura lekce, využití hudby...)
- b)** Cvičení začátečnicků v posilovně (zásady, tvorba tréninkového plánu ...)
- 4a)** Body and Mind (cíle, obecná charakteristika, příklady lekcí a jejich bližší charakteristika)
- b)** Typy tréninků v posilovně (charakteristika...), tělesná stavba a posilování (ektomorf, mezomorf, ...)
- 5a)** Posilovací formy komerčních skupinových aktivit (obecná charakteristika, příklady lekcí a jejich bližší charakteristika ...).
- b)** Pojmy v posilovně (série, kombinace, supersérie, zdvih, tlak, frekvence, přítah, vícekloubové cviky, jednokloubové cviky, split ...).
- 6a)** Úpoly v komerčních skupinových formách (obecná charakteristika, příklady lekcí a jejich bližší charakteristika ...).
- b)** Problematika superkompenzace.
- 7a)** Osobnost cvičitele, lektora, instruktora.....
- b)** Cvičení na posilovacích strojích – metody rozvoje a jejich využití v jednotlivých typech tréninků)
- 8a)** Specifika fitness aktivit různých věkových skupin a klientů s různým zdravotním omezením (senioři, děti, těhotné, lidé s vysokým krevním tlakem, obézní, lidé s bolestmi kloubů).
- b)** Funkční trénink (charakteristika, pomůcky...).