OTÁZKY KE STÁTNÍ ZÁVĚRĚČNÉ 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 začátečníků 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…).