

OTÁZKY KE STÁTNÍ ZÁVĚŘEČNÉ ZKOUŠCE ZE SPECIALIZACE TRENÉRSTVÍ – FITNESS

1. Charakteristika pojmů wellness, fitness, historické aspekty.
2. Základní dělení komerčních skupinových lekcí pod vedením lektora. Současné trendy ve fitness.
3. Aerobní/choreografické formy komerčních skupinových lekcí (příklady lekcí, cíle, struktura lekce, využití hudby....).
4. Body and Mind (cíle, obecná charakteristika, příklady lekcí a jejich bližší charakteristika).
5. Posilovací a kondiční formy komerčních skupinových lekcí (cíle, obecná charakteristika, příklady lekcí a jejich bližší rozbor...).
6. Cvičení začátečníka v posilovně (diagnostika pohybového aparátu, zásady, tvorba tréninkového plánu...).
7. Charakteristika jednotlivých typů tréninků v posilovně. Tělesná stavba a posilování (ektomorf, mezomorf,....).
8. Pojmy v posilovně (série, kombinace, supersérie, zdvih, tlak, frekvence, přítah, vícekloubové cviky, jednokloubové cviky, split systém, kruhový trénink....).
9. Problematika adaptace organismu na zátěž a superkompenzace.
10. Metody rozvoje a jejich využití v jednotlivých typech tréninků na posilovacích strojích.
11. Strečink (charakteristika, druhy strečinku, princip strečinku...) a jeho využití ve fitness.
12. Osobnost instruktora ve fitness.
13. Využití prvků fyzioterapeutických metod v komerčních skupinových lekcích (DNS, spirální stabilizace, fasciální trénink, core trénink)
14. Specifika fitness aktivit různých věkových skupin a klientů s různým zdravotním omezením (senioři, děti, těhotné, lidé s vysokým krevním tlakem, s nadváhou, osoby s tělesným postižením na vozíku...).
15. Pomůcky využívané ve skupinových lekcích a v posilovně – závěsný systém, kettlebell, balanční pomůcky, elastický pás, aquahit, vibrační tyče, flowtonic.... (historie, správná technika cvičení, výhody – nevýhody jejich využití....).
16. Charakteristika fitness konceptů – Tactical Fitness, Insanity, Les Mills, P90X,....

Vypracovala:

Mgr. Pavlína Vaculíková, Ph.D

Červenec 2017