

Személyi Edző

Gyakorlati tételsor

Minden gyakorlati tétel három részből áll:

- a) A megnevezett erőfejlesztő gyakorlatok ismertetése a tételben leírtak szerint, majd az erőfejlesztő gyakorlat oktatása kezdő vendég számára. Ebben a részben ki kell térni a bemelegítés és a nyújtás gyakorlataira is
- b) A tételben leírt izomegyensúlytalanság korrekciós lépéseinek ismertetése tartás javítás céljából konkrét példával, valamint a CORE izomzattal kapcsolatos kérdések.
- c) Állóképesség témakörével foglalkozó kérdések helyenként a speciális populáció edzésén, vagy fitsségi teszteken keresztül

1,

- a, Jellemezze, hasonlítsa össze, majd tanítsa meg vendégének a **fekvenyomás padon** és a **fekvőtámaszban kar hajlítás- nyújtás felfüggesztéses eszközzel** gyakorlatot. Térjen ki a mozgásban résztvevő izmok anatómiájára (izomcsoport megnevezése, áthidalt ízület, létrehozott ízületi mozgás)! Hívja fel a figyelmet a preventív edzés vonatkozó ismérveire! Ismertesse a gyakorlat edzéstervben elfoglalt helyét, valamint a gyakorlat módosításának lehetőségeit! Mondja el, hogy kinek ajánlaná a gyakorlatot és kinek nem! Ismertesse az edzést megelőző bemelegítés menetét, mutasson be legalább három dinamikus gyakorlatot, ami segít felkészíteni a szervezetet a tételben szereplő feladatokra! Tanítsa meg a fő mozgató izmok nyújtását!
- b, Ismertesse az alsó keresztezett szindróma esetén alkalmazandó korrekciós folyamatot!
- c, Ismertesse a Ruffier teszt végrehajtásának módját, kiértékelésének menetét

2,

- a, Jellemezze, hasonlítsa össze, majd tanítsa meg vendégének a **guggolás erőkeretben** és a **guggolás óriáslabdával** gyakorlatot. Térjen ki a mozgásban résztvevő izmok anatómiájára (izomcsoport megnevezése, áthidalt ízület, létrehozott ízületi mozgás)! Hívja fel a figyelmet a preventív edzés vonatkozó ismérveire! Ismertesse a gyakorlat edzéstervben elfoglalt helyét, valamint a gyakorlat módosításának lehetőségeit! Mondja el, hogy kinek ajánlaná a gyakorlatot és kinek nem! Ismertesse az edzést megelőző bemelegítés menetét, mutasson be legalább három dinamikus gyakorlatot, ami segít felkészíteni a szervezetet a tételben szereplő feladatokra! Tanítsa meg a fő mozgató izmok nyújtását!
- b, Ismertesse a kifelé forduló lábfej esetén alkalmazandó korrekciós folyamatot!
- c, Ismertesse az előre programozott edzés profilokat, és azok használatát kerékpáron!

3,

- a, Jellemezze, hasonlítsa össze, majd tanítsa meg vendégének az **egykezes evezés kézisúlyzóval** és a **széles evezés felfüggesztéses eszközzel** gyakorlatot. Térjen ki a mozgásban résztvevő izmok anatómiájára (izomcsoport megnevezése, áthidalt ízület, létrehozott ízületi mozgás)!
Hívja fel a figyelmet a preventív edzés vonatkozó ismérveire! Ismertesse a gyakorlat edzéstervben elfoglalt helyét, valamint a gyakorlat módosításának lehetőségeit! Mondja el, hogy kinek ajánlaná a gyakorlatot és kinek nem!
Ismertesse az edzést megelőző bemelegítés menetét, mutasson be legalább három dinamikus gyakorlatot, ami segít felkészíteni a szervezetet a tételben szereplő feladatokra!
Tanítsa meg a fő mozgató izmok nyújtását!
- b, Ismertesse a boka pronáció esetén alkalmazandó korrekciós folyamatot!
- c, Jellemezze a Power Cardio edzésmódszert, tanítson meg vendégének három gyakorlatot futópadon!

4,

- a, Jellemezze, hasonlítsa össze, majd tanítsa meg vendégének a **vállból nyomás gyakorlatot gépen** és **egy delta izomra ható gyakorlatot óriáslabda és gumikötél használatával**. Térjen ki a mozgásban résztvevő izmok anatómiájára (izomcsoport megnevezése, áthidalt ízület, létrehozott ízületi mozgás)!
Hívja fel a figyelmet a preventív edzés vonatkozó ismérveire! Ismertesse a gyakorlat edzéstervben elfoglalt helyét, valamint a gyakorlat módosításának lehetőségeit! Mondja el, hogy kinek ajánlaná a gyakorlatot és kinek nem!
Ismertesse az edzést megelőző bemelegítés menetét, mutasson be legalább három dinamikus gyakorlatot, ami segít felkészíteni a szervezetet a tételben szereplő feladatokra!
Tanítsa meg a fő mozgató izmok nyújtását!
- b, Sorolja föl a core stabilizáló izmokat, mondja el a core max teszt menetét, értékelését!
- c, Ismertesse az előre programozott edzésprofilokat, ezek használatát kerékpáron!

5,

- a, Jellemezze, hasonlítsa össze, majd tanítsa meg vendégének a **hiperextenzió gyakorlatot állványon** és a **hiperextenzió gyakorlatot óriáslabdán**. Térjen ki a mozgásban résztvevő izmok anatómiájára (izomcsoport megnevezése, áthidalt ízület, létrehozott ízületi mozgás)!

Hívja fel a figyelmet a preventív edzés vonatkozó ismérveire! Ismertesse a gyakorlat edzéstervben elfoglalt helyét, valamint a gyakorlat módosításának lehetőségeit! Mondja el, hogy kinek ajánlaná a gyakorlatot és kinek nem! Ismertesse az edzést megelőző bemelegítés menetét, mutasson be legalább három dinamikus gyakorlatot, ami segít felkészíteni a szervezetet a tételben szereplő feladatokra! Tanítsa meg a fő mozgató izmok nyújtását!

- b, Ismertesse a felső keresztezett szindróma esetén alkalmazandó korrekciós folyamatot!
- c, Sorolja fel az állóképesség fejlesztés módszereit, mondjon példát ezen módszerek ellipszistréneren való alkalmazására!

6,

- a, Jellemezze, hasonlítsa össze, majd tanítsa meg vendégének a **hasprés gyakorlatot talajon** és a **Hasprés gyakorlatot óriáslabdán**. Térjen ki a mozgásban résztvevő izmok anatómiájára (izomcsoport megnevezése, áthidalt ízület, létrehozott ízületi mozgás)! Hívja fel a figyelmet a preventív edzés vonatkozó ismérveire! Ismertesse a gyakorlat edzéstervben elfoglalt helyét, valamint a gyakorlat módosításának lehetőségeit! Mondja el, hogy kinek ajánlaná a gyakorlatot és kinek nem! Ismertesse az edzést megelőző bemelegítés menetét, mutasson be legalább három dinamikus gyakorlatot, ami segít felkészíteni a szervezetet a tételben szereplő feladatokra! Tanítsa meg a fő mozgató izmok nyújtását!
- b, Ismertesse a fokozott ágyéki homorítás esetén alkalmazandó korrekciós folyamatot!
- c, Ismertesse a PowerCardio edzéstechnikát, tanítson meg vendégének három gyakorlatot futópadon!

7,

- a, Jellemezze, hasonlítsa össze, majd tanítsa meg vendégének a **homlokra engedés gyakorlatot** és egy **tricepsz erősítésére szolgáló gyakorlatot óriáslabda és gumikötél használatával**. Térjen ki a mozgásban résztvevő izmok anatómiájára (izomcsoport megnevezése, áthidalt ízület, létrehozott ízületi mozgás)!
Hívja fel a figyelmet a preventív edzés vonatkozó ismérveire! Ismertesse a gyakorlat edzéstervben elfoglalt helyét, valamint a gyakorlat módosításának lehetőségeit! Mondja el, hogy kinek ajánlaná a gyakorlatot és kinek nem! Ismertesse az edzést megelőző bemelegítés menetét, mutasson be legalább három dinamikus gyakorlatot, ami segít felkészíteni a szervezetet a tételben szereplő feladatokra!
Tanítsa meg a fő mozgató izmok nyújtását!
- b, Ismertesse az elevált vállak esetén alkalmazandó korrekciós folyamatot!
- c, Tesztelje a szív-és érrendszeri állóképességet a kardió gépeken található tesztelési protokollok segítségével!

8,

- a, Jellemezze, hasonlítsa össze, majd tanítsa meg vendégének a **melső alkartámasz (plank) gyakorlatot** és a **deadbug gyakorlatot** . Térjen ki a mozgásban résztvevő izmok anatómiájára (izomcsoport megnevezése, áthidalt ízület, létrehozott ízületi mozgás)!
Hívja fel a figyelmet a preventív edzés vonatkozó ismérveire! Ismertesse a gyakorlat edzéstervben elfoglalt helyét, valamint a gyakorlat módosításának lehetőségeit! Mondja el, hogy kinek ajánlaná a gyakorlatot és kinek nem! Ismertesse az edzést megelőző bemelegítés menetét, mutasson be legalább három dinamikus gyakorlatot, ami segít felkészíteni a szervezetet a tételben szereplő feladatokra!
Tanítsa meg a fő mozgató izmok nyújtását!
- b, Ismertesse a protraktált, befele rotáló vállak esetén alkalmazandó korrekciós folyamatot!
- c, Ismertesse a Conconi teszt végrehajtásának menetét, kiértékelésének módját!

9,

- a, Jellemezze, hasonlítsa össze, majd tanítsa meg vendégének a **melltől tolás gyakorlatot gépen** és egy **nagy mellizom fejlesztésére szolgáló gyakorlatot óriáslabda és gumikötél használatával** . Térjen ki a mozgásban résztvevő izmok anatómiájára (izomcsoport megnevezése, áthidalt ízület, létrehozott ízületi mozgás)!
Hívja fel a figyelmet a preventív edzés vonatkozó ismérveire! Ismertesse a gyakorlat edzéstervben elfoglalt helyét, valamint a gyakorlat módosításának lehetőségeit! Mondja el, hogy kinek ajánlaná a gyakorlatot és kinek nem!
Ismertesse az edzést megelőző bemelegítés menetét, mutasson be legalább három dinamikus gyakorlatot, ami segít felkészíteni a szervezetet a tételben szereplő feladatokra!
Végezzen páros nyújtó gyakorlatot a fő munkavégző izomra!
- b, Ismertessen olyan gyakorlatokat, amelyek segítségével javítani tudja az ülő életmódból adódó tartáshibákat!
- c, WHO ajánlása szerint fiatal korosztálynak milyen edzést tervezne, határozza meg az aerob gyakorlatok és az erőnlétet fejlesztő gyakorlatok arányát, és módszereit.

10,

- a, Jellemezze, hasonlítsa össze, majd tanítsa meg vendégének a **lábtolás gyakorlatot gépen** és a **felhúzás (elemelés) gyakorlatot** . Térjen ki a mozgásban résztvevő izmok anatómiájára (izomcsoport megnevezése, áthidalt ízület, létrehozott ízületi mozgás)!
Hívja fel a figyelmet a preventív edzés vonatkozó ismérveire! Ismertesse a gyakorlat edzéstervben elfoglalt helyét, valamint a gyakorlat módosításának lehetőségeit! Mondja el, hogy kinek ajánlaná a gyakorlatot és kinek nem!
Ismertesse az edzést megelőző bemelegítés menetét, mutasson be legalább három dinamikus gyakorlatot, ami segít felkészíteni a szervezetet a tételben szereplő feladatokra!
Végezzen páros nyújtó gyakorlatot a fő munkavégző izomra!
- b, Ismertesse az alsó keresztezett szindróma esetén alkalmazandó korrekciós folyamatot!
- c, Sorolja föl a várandós hölgyek fizikai aktivitására vonatkozó ismérveket, említse meg a kontraindikációkat! Fejtse ki egy kardio edzés programját (időtartam, eszköz gyakoriság, intenzitás, típus)

11,

- a, Jellemezze, hasonlítsa össze, majd tanítsa meg vendégének a **szűk evezés gyakorlatot csigás gépen** és egy **rombusz izmokra ható gyakorlatot óriáslabda és gumikötél használatával** . Térjen ki a mozgásban résztvevő izmok anatómiájára (izomcsoport megnevezése, áthidalt ízület, létrehozott ízületi mozgás)!
Hívja fel a figyelmet a preventív edzés vonatkozó ismérveire! Ismertesse a gyakorlat edzéstervben elfoglalt helyét, valamint a gyakorlat módosításának lehetőségeit!
Mondja el, hogy kinek ajánlaná a gyakorlatot és kinek nem!
Ismertesse az edzést megelőző bemelegítés menetét, mutasson be legalább három dinamikus gyakorlatot, ami segít felkészíteni a szervezetet a tételben szereplő feladatokra!
Végezzen páros nyújtó gyakorlatot a fő munkavégző izomra!
- b, Ismertesse a kifelé forduló lábfej esetén alkalmazandó korrekciós folyamatot!
- c, Ismertesse az obezitás esetén ajánlott speciális mozgásprogram jellemzőit!
Térjen ki a kardiogép ajánlására, az eszköz használatának optimális terhelési paramétereire

12,

- a, Jellemezze, hasonlítsa össze, majd tanítsa meg vendégének a **karhajlítás (bicepsz) állva gyakorlatot rúddal** és egy **bicepsz erősítésére szolgáló gyakorlatot felfüggesztéses eszközzel**. Térjen ki a mozgásban résztvevő izmok anatómiájára (izomcsoport megnevezése, áthidalt ízület, létrehozott ízületi mozgás)!
Hívja fel a figyelmet a preventív edzés vonatkozó ismérveire! Ismertesse a gyakorlat edzéstervben elfoglalt helyét, valamint a gyakorlat módosításának lehetőségeit! Mondja el, hogy kinek ajánlaná a gyakorlatot és kinek nem!
Ismertesse az edzést megelőző bemelegítés menetét, mutasson be legalább három dinamikus gyakorlatot, ami segít felkészíteni a szervezetet a tételben szereplő feladatokra!
Végezzen páros nyújtó gyakorlatot a fő munkavégző izomra!
- b, Ismertesse a boka pronáció esetén alkalmazandó korrekciós folyamatot!
- c, Jellemezze a senior korosztály fizikai aktivitására vonatkozó ajánlásokat.
Tegyen javaslatot az állóképességet fejlesztő mozgásokra, beszéljen ezek intenzitásáról!

13,

- a, Jellemezze, hasonlítsa össze, majd tanítsa meg vendégének a **térdfeszítés gépen gyakorlatot** és a **kitörés helyből hátra váltott lábbal gyakorlatot** . Térjen ki a mozgásban résztvevő izmok anatómiájára (izomcsoport megnevezése, áthidalt ízület, létrehozott ízületi mozgás)!
Hívja fel a figyelmet a preventív edzés vonatkozó ismérveire! Ismertesse a gyakorlat edzéstervben elfoglalt helyét, valamint a gyakorlat módosításának lehetőségeit! Mondja el, hogy kinek ajánlaná a gyakorlatot és kinek nem!
Ismertesse az edzést megelőző bemelegítés menetét, mutasson be legalább három dinamikus gyakorlatot, ami segít felkészíteni a szervezetet a tételben szereplő feladatokra!
Végezzen páros nyújtó gyakorlatot a fő munkavégző izomra!
- b, Ismertesse a felső keresztezett szindróma esetén alkalmazandó korrekciós folyamatot!
- c, Ismertesse a Eurofit 2000 gyalogló teszt végrehajtásának menetét, kiértékelésének módját!

14,

- a, Jellemezze, hasonlítsa össze, majd tanítsa meg vendégének a **állig húzás gyakorlatot** és egy **delta izomra ható gyakorlatot óriáslabda és gumikötél használatával** . Térjen ki a mozgásban résztvevő izmok anatómiájára (izomcsoport megnevezése, áthidalt ízület, létrehozott ízületi mozgás)!
Hívja fel a figyelmet a preventív edzés vonatkozó ismérveire! Ismertesse a gyakorlat edzéstervben elfoglalt helyét, valamint a gyakorlat módosításának lehetőségeit! Mondja el, hogy kinek ajánlaná a gyakorlatot és kinek nem!
Ismertesse az edzést megelőző bemelegítés menetét, mutasson be legalább három dinamikus gyakorlatot, ami segít felkészíteni a szervezetet a tételben szereplő feladatokra!
Végezzen páros nyújtó gyakorlatot a fő munkavégző izomra!
- b, Ismertesse a befele rotáló (valgus) térd esetén alkalmazandó korrekciós folyamatot!
- c, Ismertesse a PowerCardio edzéstechnikát, tanítson meg vendégének három gyakorlatot háttámlás kerékpáron!

15,

- a, Jellemezze, hasonlítsa össze, majd tanítsa meg vendégének a **csigás lehúzás széles fogással** és a **húzódzkodás széles fogással gyakorlatot** . Térjen ki a mozgásban résztvevő izmok anatómiájára (izomcsoport megnevezése, áthidalt ízület, létrehozott ízületi mozgás)!
Hívja fel a figyelmet a preventív edzés vonatkozó ismérveire! Ismertesse a gyakorlat edzéstervben elfoglalt helyét, valamint a gyakorlat módosításának lehetőségeit! Mondja el, hogy kinek ajánlaná a gyakorlatot és kinek nem!
Ismertesse az edzést megelőző bemelegítés menetét, mutasson be legalább három dinamikus gyakorlatot, ami segít felkészíteni a szervezetet a tételben szereplő feladatokra!
Végezzen páros nyújtó gyakorlatot a fő munkavégző izomra!
- b, Ismertesse a protraktált, befele rotáló vállak esetén alkalmazandó korrekciós folyamatot!
- c, Mondja el, hogyan számolná ki vendége célpulzus tartományát Karvonen képlet segítségével!
Jellemezze a karergométer kardio gépet, és mondja el, milyen lehetőségei vannak ezen az eszközön az intenzitás fokozására, vagy csökkentésére!