

Gyakorlati vizsgatevékenység

Szakképesítés azonosító száma, megnevezése: 10144002 Fitness instruktork

A vizsgafeladat megnevezése: Fitness instruktork portfólió készítése és edzésprogram lebonyolítása

1. tétel

- a.) Állítson össze kar edzésére 5 antagonista szuperszet gyakorlat párt!
- b.) Mit jelent az erőltetett ismétlés, mondjon rá gyakorlati példát! – Mely gyakorlatoknál alkalmazná!
- c.) Tanítsa be a tárogatás pontos végrehajtását kézisúlyzóval, említse meg az esetleges hibalehetőségeket!
- d.) Soroljon fel a széles hátizom edzésére alkalmas gyakorlatokat (10)!
- e.) Állítson össze egy edzést túlsúlyos vendég számára általános fittség javítására!

2. tétel

- a.) Mit jelent az egyenes sorozat és milyen szintű vendégnél alkalmazná!
- b.) Mit jelent a piramis elv? Soroljon fel példákat, amelyeknél alkalmazná!
- c.) Tanítsa be a fekvenyomás szabályos végrehajtását, és esetleges hibás végrehajtásait!
- d.) Soroljon fel szabad súlyokkal végrehajtható gyakorlatokat (10), melyekkel a váll izmait erősítheti!
- e.) Állítson össze komplett edzést karhajlító izmok erősítésére!

3. tétel

- a.) Mit jelent a sorozat kifejezés (def)!
- b.) Mit jelent a negatív ismétlés, mely gyakorlatoknál alkalmazná?
- c.) Tanítsa be a kétkezes evezés szabályos végrehajtását és esetleges hibalehetőségeit!
- d.) Nevezzen meg legalább 10 bicepsz gyakorlatot, melyeket kézisúlyzókkal végezhet!
- e.) Állítson össze és vezessen le köredzést változatos eszközhasználattal!

4. tétel

- a.) Milyen edzésfelosztást és edzés módszereket alkalmazna 4 napos edzésterv esetén?
- b.) Tartson egy egész testre irányuló bemelegítést!
- c.) Tanítsa be az „Arnold” nyomást!
- d.) Nevezzen meg legalább 10 gyakorlatot a négyfejű combizom edzésére!
- e.) Állítson össze teljes testedzést gumiszalaggal!

5. tétel

- a.) Kezdő vendég 3. edzésén milyen gyakorlatokat és edzéselveket alkalmazna.
- b.) Mit jelent a „huszonegyezés”? Milyen gyakorlatnál alkalmazná?
- c.) Tanítsa be evezés háromszöggel alsó csigás hátgépen gyakorlatot!
- d.) Soroljon fel legalább 5 gyakorlatot, melyekkel a kétfejű combizmát edzheti!
- e.) Állítson össze teljes testedzést fitball használatával!

6. tétel

- a.) Mit jelent az ismétlésszám (def)?
- b.) Milyen célból alkalmazná a különböző kardió gépeket?
- c.) Tanítsa be a „scott” bicepsz gyakorlatot, francia rúddal!
- d.) Nevezzen meg legalább 10 féle vádli gyakorlatot!
- e.) Állítson össze edzésprogramot hasizmok erősítésére!

7. tétel

- a.) Mit jelent a szuperszett? Minden fajtájára mondjon gyakorlati példát!
- b.) Hogyan, milyen módon állítaná össze egy kezdő edzéstervét, ha egészséges férfi az alany?
- c.) Tanítsa be a széles fogással tarkóhoz lehúzás szabályos végrehajtását csigán! Említse meg az esetleges hibalehetőségeket!
- d.) Nevezzen meg legalább 10 tricepsz gyakorlatot!
- e.) Állítson össze edzésprogramot combfeszítők erősítésére!

8. tétel

- a.) Állítson össze 28 éves egészséges nő számára kezdő edzéstervet!
- b.) Mit jelent a triszett, mondjon példát rá!
- c.) Tanítsa be a guggolás szabályos végrehajtását és említse meg az esetleges hibalehetőségeket!
- d.) Soroljon fel a mellizom felső részére alkalmazható gyakorlatokat!
- e.) Állítson össze edzésprogramot idős vendég számára!

9. tétel

- a.) Állítson össze szuperszett gyakorlatokat a mellizom edzésére!
- b.) Mit jelent az óriás sorozat?
- c.) Tanítson be alkar izmait fejlesztő gyakorlatot!
- d.) Soroljon fel a gerincmerevítő izmok edzésére alkalmas gyakorlatokat!
- e.) Állítson össze edzésprogramot deltaizom erősítésére!

10. tétel

- a.) Heti 4 napos edzésnél milyen edzésfelosztást és módszereket használna középfaladó vendégnél?
- b.) Milyen általános problémákkal kéri az edzők segítségét a hölgy vendégek? Milyen gyakorlatokat ajánlana ezekre?
- c.) Mit jelent a súlycsökkentés a gyakorlat végrehajtása közben? Milyen gyakorlatoknál alkalmazná? Mondjon példákat!
- d.) Tanítsa be az felső csigáról lehúzás háromszöggel gyakorlatot!
- e.) Vezessen le egy erősítő edzést TRX használatával!

11. tétel

- a.) Mit jelent a köredzés? Soroljon fel gyakorlatokat, melyeket gépeken beillesztene a programba!
- b.) Mit jelentenek a szinergista és antagonisták kifejezések? Mondjon példákat, gyakorlatokat!
- c.) Tanítsa be az oldalemelés gyakorlatot és ismertesse a hibalehetőséget!
- d.) Soroljon fel legalább 10 féle hasizom gyakorlatot!
- e.) Vezessen le kardió edzést egy tetszőlegesen választott fittségű kliense számára!

12. tétel

- a.) Állítson össze haladó férfi számára hát programot!
- b.) Mit jelent az izomelsőbbség elve, mondjon példákat!
- c.) Tanítsa be a fekvőtámaszt! Melyek a résztvevő izmok?
- d.) Soroljon fel saját testsúllyal végrehajtható gyakorlatokat, melyekkel megoldoztathatja az egész testet!
- e.) Vezessen le egy zsírégető edzést fogyni vágyó kliense számára!

13. tétel

- a.) Mit jelent a megosztott edzésterv? Mondjon példákat!
- b.) Állítson össze középhaladó, megosztott edzéstervet egészséges nő számára!
- c.) Tanítsa be a hasprés gyakorlatot!
- d.) Mely gyakorlatokkal edzené a deltaizom hátsó részét.
- e.) Állítson össze edzéstervet sérülésből visszatérő sportoló állóképesség fejlesztésére!

14. tétel

- a.) Indokolja a bemelegítés fontosságát!
- b.) Állítson össze középhaladó, megosztott edzéstervet, egészséges férfi számára!
- c.) Tanítsa be a tolózkodás gyakorlatot állványon! Hogyan könnyíthető a terhelés!
- d.) Milyen gyakorlatok és milyen izmok edzésére alkalmas még ez az állvány?
- e.) Állítson össze edzéstervet karfeszítők fejlesztésére!

15. tétel

- a.) Mit jelent az izmok előfárasztása?
- b.) Mondjon kivételt a gyakorlatok között, ahol a légzés „fordított”!
- c.) Tanítsa be a kereszthúzást csigán, említse meg a hibalehetőségeket!
- d.) Soroljon fel gyakorlatokat, melyekkel a gluteus izmát edzheti!
- e.) Állítson össze edzéstervet mellizmok fejlesztésére!

16. tétel

- a.) Indokolja a nyújtás jelentőségét az edzések végén?
- b.) Mekkora pihenőket iktassunk be a gyakorlatok között? Milyen ismétlésszámokat ajánljunk az edzés különbözőszakaszaiban?
- c.) Tanítsa be a kitörés haladással gyakorlatot, kétkezes súllyal!
- d.) Állítson össze egy teljes kar programot, tömegnövelés céllal!
- e.) Vezessen le egy intervall edzést!

17. tétel

- a.) Mit jelent a vetköztetés a gyakorlat végrehajtásakor? Mondjon példákat!
- b.) Állítson össze egy teljes láb programot, szálkásításra, férfi számára!
- c.) Tanítsa be a 21-ezés gyakorlatot!
- d.) Tanítsa be a mellizom és a hát izom nyújtásának néhány lehetőségét!
- e.) Állítson össze edzéstervet széles hátizmok fejlesztésére!

18. tétel

- a.) Milyen testalkattípusokat ismer, hogyan ajánlja számukra az edzést, étkezést!
- b.) Mit jelent a triszett, mondjon példákat rá!
- c.) Tanítsa be a kitörés hátra gyakorlatot egykezes súlyzókkal!
- d.) Állítson össze has programot és a gluteus edzésére alkalmas gyakorlatokat, nő részére!
- e.) Állítson össze edzéstervet haladó vendég szuperszett edzésére szabadon választott izomcsoportra!

19. tétel

- a.) Állítsa össze a mell és a hát izmainak antagonista – szuperszett edzését, férfi számára!
- b.) Milyen alapszabályokkal készíti el egy 14 éves sportoló edzéstervét? Mondjon példákat és indokolja!
- c.) Tanítsa be a felhúzás gyakorlatot!
- d.) Soroljon fel a négyfejű combizom edzésére alkalmas gyakorlatokat (10)!
- e.) Állítson össze edzéstervet mélyhátizmok erősítésére!

20. tétel

- a.) Vezessen le egy bemelegítést!
- b.) Mit jelent a negatív ismétlés, mondjon példákat a gyakorlatokra, melyekkel végeznél!
- c.) Tanítsa be a „lórúgás” gyakorlatot!
- d.) Mondjon példákat egy gerinc-sérvvel régen (5 éve) műtött, de már gyógyult férfi vendég edzés módszerére! Indokolja!
- e.) Vezessen le egy állóképesség edzést egy tetszőleges sportoló számára, fitness termi eszközök használatával!