

GYAKORLATI VIZSGATEVÉKENYSÉG

Szakképesítés azonosító száma és megnevezése: 10145004 Személyi edző

A vizsgafeladat megnevezése: Személyi edző portfólió készítése és edzésprogram lebonyolítása

1. tétel

Mondja el és mutassa be a következő fittségi tesztet: Háromfokozatú felülés
Magyarázza el az adott súlyzós edzéselvet: Egyenes sorozat
Magyarázza el az adott kardió edzésmódszert: Extenzív intervall
Mellizom alapgyakorlatának szabályos végrehajtásának betanítása
Tanítsa be a következő gyakorlatokat:
Hátizom erősítése kézisúlyzóval (3 gyakorlat)
Combhajlító erősítése gépen (2 gyakorlat)
Combfeszítő erősítése gumikötéllel (2 gyakorlat)
Combfeszítő nyújtása (2 gyakorlat)
Állítson össze egy edzést túlsúlyos vendég számára általános fittség javítására!

2. tétel

Mondja el és mutassa be a következő fittségi tesztet: 30 mp-es felülés
Magyarázza el az adott súlyzós edzéselvet: Szuper szett
Magyarázza el az adott kardió edzésmódszert: Fartlek
Hátizom alapgyakorlatának szabályos végrehajtásának betanítása
Tanítsa be a következő gyakorlatokat:
Vállizmok erősítése kézisúlyzóval (3 gyakorlat)
Combfeszítő erősítése gépen (2 gyakorlat)
Széles hátizom erősítése gumikötéllel (2 gyakorlat)
Széles hátizom nyújtása (2 gyakorlat)
Állítson össze és vezessen le köredzést változatos eszközhasználattal 40 éves edzett női vendég részére!

3. tétel

Mondja el és mutassa be a következő fittségi tesztet: Maximális felülés
Magyarázza el az adott súlyzós edzéselvet: Triszett
Magyarázza el az adott kardió edzésmódszert: Intenzív intervall
Vállizmok alapgyakorlatának szabályos végrehajtásának betanítása
Tanítsa be a következő gyakorlatokat:
Hasizmok erősítése kézisúlyzóval (3 gyakorlat)
Széles hátizom erősítése gépen (2 gyakorlat)
Delta izom erősítése gumikötéllel (2 gyakorlat)
Delta izom nyújtása (2 gyakorlat)
Állítson össze teljes testedzést gumiszalaggal kezdő vendég számára!

4. tétel

Mondja el és mutassa be a következő fittségi tesztet: Könnyített fekvőtámasz
Magyarázza el az adott súlyzós edzéselvet: Óriás sorozat
Magyarázza el az adott kardió edzésmódszert: Tartós módszer
Hasizmok alapgyakorlatának szabályos végrehajtásának betanítása
Tanítsa be a következő gyakorlatokat:
Bicepsz erősítése kézisúlyzóval (3 gyakorlat)
Delta izom erősítése gépen (2 gyakorlat)
Gerincmervítő izom erősítése gumikötéssel (2 gyakorlat)
Gerincmervítő izom nyújtása (2 gyakorlat)
Állítson össze teljes testedzést fitball használatával 50 éves irodai munkát végző női vendég számára!

5. tétel

Mondja el és mutassa be a következő fittségi tesztet: Szabályos fekvőtámasz
Magyarázza el az adott súlyzós edzéselvet: Erőltetett ismétlés
Magyarázza el az adott kardió edzésmódszert: Köredzés
Bicepsz alapgyakorlatának szabályos végrehajtásának betanítása
Tanítsa be a következő gyakorlatokat:
Tricepsz erősítése kézisúlyzóval (3 gyakorlat)
Gerincmervítő izom erősítése gépen (2 gyakorlat)
Mellizom felső részének erősítése gumikötéssel (2 gyakorlat)
Mellizom felső részének nyújtása (2 gyakorlat)
Állítson össze edzésprogramot idős vendég számára!

6. tétel

Mondja el és mutassa be a következő fittségi tesztet: Koordináció+fekvőtámasz
Magyarázza el az adott súlyzós edzéselvet: Negatív ismétlés
Magyarázza el az adott kardió edzésmódszert: Extenzív intervall
Tricepsz alapgyakorlatának szabályos végrehajtásának betanítása
Tanítsa be a következő gyakorlatokat:
Comb erősítése kézisúlyzóval (3 gyakorlat)
Mellizom erősítése gépen (2 gyakorlat)
Mellizom erősítése gumikötéssel (2 gyakorlat)
Mellizom nyújtása (2 gyakorlat)
Állítson össze edzésprogramot TRX használatával kezdő középkorú férfi számára!

7. tétel

Mondja el és mutassa be a következő fittségi tesztet: Erő-állóképességi fekvőnyomás
Magyarázza el az adott súlyzós edzéselvet: Köredzés
Magyarázza el az adott kardió edzésmódszert: Fartlek
Comb alapgyakorlatának szabályos végrehajtásának betanítása
Tanítsa be a következő gyakorlatokat:
Mellizom erősítése kézisúlyzóval (3 gyakorlat)
Mellizom erősítése gépen (2 gyakorlat)
Egyenes hasizom erősítése gumikötéllel (2 gyakorlat)
Egyenes hasizom nyújtása (2 gyakorlat)
Állítson össze haladó vendég számára szuperszettet alkalmazó edzésprogramot szabadon választott izomcsoportokra!

8. tétel

Mondja el és mutassa be a következő fittségi tesztet: Függeszekedés
Magyarázza el az adott súlyzós edzéselvet: Egyenes sorozat
Magyarázza el az adott kardió edzésmódszert: Intenzív intervall
Mellizom alapgyakorlatának szabályos végrehajtásának betanítása
Tanítsa be a következő gyakorlatokat:
Hátizom erősítése kézisúlyzóval (3 gyakorlat)
Egyenes hasizom erősítése gépen (2 gyakorlat)
Tricepsz erősítése gumikötéllel (2 gyakorlat)
Tricepsz nyújtása (2 gyakorlat)
Állítson össze edzéstervet haladó 40 éves férfi vendég számára!

9. tétel

Mondja el és mutassa be a következő fittségi tesztet: Húzódkodás
Magyarázza el az adott súlyzós edzéselvet: Szuper szett
Magyarázza el az adott kardió edzésmódszert: Tartós módszer
Hátizom alapgyakorlatának szabályos végrehajtásának betanítása
Tanítsa be a következő gyakorlatokat:
Vállizmok erősítése kézisúlyzóval (3 gyakorlat)
Tricepsz erősítése gépen (2 gyakorlat)
Külső vaskos combizom erősítése gumikötéllel (2 gyakorlat)
Külső vaskos combizom nyújtása (2 gyakorlat)
Állítson össze edzéstervet 40 éves alma alkatú női vendég számára!

10. tétel

Mondja el és mutassa be a következő fittségi tesztet: Eglábas felállás székről
Magyarázza el az adott súlyzós edzéselvet: Triszett
Magyarázza el az adott kardió edzésmodszert: Köredzés
Vállizmok alapgyakorlatának szabályos végrehajtásának betanítása
Tanítsa be a következő gyakorlatokat:
Hasizmok erősítése kéziszúlyzóval (3 gyakorlat)
Külső vaskos combizom erősítése gépen (2 gyakorlat)
Deltaizom hátsó fejének erősítése gumikötéllal (2 gyakorlat)
Deltaizom hátsó fejének nyújtása (2 gyakorlat)
Állítson össze erő-állóképességet fejlesztő programot sérülésből visszatért sportoló számára!

11. tétel

Mondja el és mutassa be a következő fittségi tesztet: Súlypontemelkedés
Magyarázza el az adott súlyzós edzéselvet: Óriás sorozat
Magyarázza el az adott kardió edzésmodszert: Extenzív intervall
Hasizmok alapgyakorlatának szabályos végrehajtásának betanítása
Tanítsa be a következő gyakorlatokat:
Bicepsz erősítése kéziszúlyzóval (3 gyakorlat)
Deltaizom hátsó fejének erősítése gépen (2 gyakorlat)
Trapézizom középső részének erősítése gumikötéllal (2 gyakorlat)
Trapézizom középső részének nyújtása (2 gyakorlat)
Állítson össze edzésprogramot 5 hónapos kismama részére!

12. tétel

Mondja el és mutassa be a következő fittségi tesztet: Helyből távolugrás
Magyarázza el az adott súlyzós edzéselvet: Erőltetett ismétlés
Magyarázza el az adott kardió edzésmodszert: Fartlek
Bicepsz alapgyakorlatának szabályos végrehajtásának betanítása
Tanítsa be a következő gyakorlatokat:
Tricepsz erősítése kéziszúlyzóval (3 gyakorlat)
Trapézizom középső részének erősítése gépen (2 gyakorlat)
Mellizom felső részének erősítése gumikötéllal (2 gyakorlat)
Mellizom felső részének nyújtása (2 gyakorlat)
Állítson össze edzésprogramot magas vérnyomású 50 éves férfi vendég számára!

13. tétel

Mondja el és mutassa be a következő fittségi tesztet: Lábnyújtás
Magyarázza el az adott súlyzós edzéselvet: Negatív ismétlés
Magyarázza el az adott kardió edzésmodszert: Intenzív intervall
Tricepsz alapgyakorlatának szabályos végrehajtásának betanítása
Tanítsa be a következő gyakorlatokat:
Comb erősítése kézisúlyzóval (3 gyakorlat)
Mellizom felső részének erősítése gépen (2 gyakorlat)
Széles hátizom erősítése gumikötéllel (2 gyakorlat)
Széles hátizom nyújtása (2 gyakorlat)
Állítson össze edzésprogramot 55 éves cukorbeteg férfi vendég számára!

14. tétel

Mondja el és mutassa be a következő fittségi tesztet: Ülő hajlékonyság
Magyarázza el az adott súlyzós edzéselvet: Köredzés
Magyarázza el az adott kardió edzésmodszert: Tartós módszer
Comb alapgyakorlatának szabályos végrehajtásának betanítása
Tanítsa be a következő gyakorlatokat:
Mellizom erősítése kézisúlyzóval (3 gyakorlat)
Széles hátizom erősítése gépen (2 gyakorlat)
Kétféjű karizom erősítése gumikötéllel (2 gyakorlat)
Kétféjű karizom nyújtása (2 gyakorlat)
Állítson össze edzésprogramot TRX használatával haladó középkorú férfi vendég számára!

15. tétel

Mondja el és mutassa be a következő fittségi tesztet: Álló hajlékonyság
Magyarázza el az adott súlyzós edzéselvet: Egyenes sorozat
Magyarázza el az adott kardió edzésmodszert: Köredzés
Mellizom alapgyakorlatának szabályos végrehajtásának betanítása
Tanítsa be a következő gyakorlatokat:
Hátizom erősítése kézisúlyzóval (3 gyakorlat)
Kétféjű karizom erősítése gépen (2 gyakorlat)
Háromfejű karizom erősítése gumikötéllel (2 gyakorlat)
Háromfejű karizom nyújtása (2 gyakorlat)
Állítson össze edzésprogramot 35 éves körte alkatú női vendég számára!

16. tétel

Mondja el és mutassa be a következő fittségi tesztet: Törzshajlítás előre
Magyarázza el az adott súlyzós edzéselvet: Szuper szett
Magyarázza el az adott kardió edzésmódszert: Extenzív intervall
Hátizom alapgyakorlatának szabályos végrehajtásának betanítása
Tanítsa be a következő gyakorlatokat:
Vállizmok erősítése kézisúlyzóval (3 gyakorlat)
Háromfejű karizom erősítése gépen (2 gyakorlat)
Féliginas izom erősítése gumikötéssel (2 gyakorlat)
Féliginas izom nyújtása (2 gyakorlat)
Állítson össze edzésprogramot 50 éves stresszes életmódú vendég számára!

17. tétel

Mondja el és mutassa be a következő fittségi tesztet: Kétoldali hajlékonyság
Magyarázza el az adott súlyzós edzéselvet: Triszett
Magyarázza el az adott kardió edzésmódszert: Fartlek
Vállizmok alapgyakorlatának szabályos végrehajtásának betanítása
Tanítsa be a következő gyakorlatokat:
Hasizmok erősítése kézisúlyzóval (3 gyakorlat)
Féliginas izom erősítése gépen (2 gyakorlat)
Deltaizom első fejének erősítése gumikötéssel (2 gyakorlat)
Deltaizom első fejének nyújtása (2 gyakorlat)
Állítson össze osztott edzésprogramot hetente háromszor járó 40 éves edzett férfi vendég számára!

18. tétel

Mondja el és mutassa be a következő fittségi tesztet: Vállmozgékonyosság
Magyarázza el az adott súlyzós edzéselvet: Óriás sorozat
Magyarázza el az adott kardió edzésmódszert: Intenzív intervall
Hasizmok alapgyakorlatának szabályos végrehajtásának betanítása
Tanítsa be a következő gyakorlatokat:
Bicepsz erősítése kézisúlyzóval (3 gyakorlat)
Deltaizom első fejének erősítése gépen (2 gyakorlat)
Mellizom alsó részének erősítése gumikötéssel (2 gyakorlat)
Mellizom alsó részének nyújtása (2 gyakorlat)
Állítson össze edzésprogramot 35 éves női vendég számára, aki az első edzésen vesz részt!

19. tétel

Mondja el és mutassa be a következő fittségi tesztet: Passzív hiperextenzió

Magyarázza el az adott súlyzós edzéselvet: Erőltetett ismétlés

Magyarázza el az adott kardió edzésmodszert: Tartós módszer

Bicepsz alapgyakorlatának szabályos végrehajtásának betanítása

Tanítsa be a következő gyakorlatokat:

Tricepsz erősítése kézisúlyzóval (3 gyakorlat)

Mellizom alsó részének erősítése gépen (2 gyakorlat)

Középső vaskos izom erősítése gumikötéllel (2 gyakorlat)

Középső vaskos izom nyújtása (2 gyakorlat)

Állítson össze triszettek alkalmazásával edzésprogramot 40 éves irodai dolgozó női vendég számára! (szabadon választott izomcsoportokra)

20. tétel

Mondja el és mutassa be a következő fittségi tesztet: Törzshajlítás előre

Magyarázza el az adott súlyzós edzéselvet: Negatív ismétlés

Magyarázza el az adott kardió edzésmodszert: Köredzés

Tricepsz alapgyakorlatának szabályos végrehajtásának betanítása

Tanítsa be a következő gyakorlatokat:

Mell erősítése kézisúlyzóval (3 gyakorlat)

Középső vaskos izom erősítése gépen (2 gyakorlat)

Kétféjű karizom erősítése gumikötéllel (2 gyakorlat)

Kétféjű karizom nyújtása (2 gyakorlat)

Állítson össze edzésprogramot fitball és soft ball használatával haladó 50 éves férfi vendég számára!