

## Завршни испит - питања

### ПРАКТИЧНИ:

За практични део испита потребно је научити вежбе снаге описане у уџбенику „Базичне фитнес компоненте“ од 209. до 221. странице:

1. Вежбе снаге - дворучни тегови - Military press.
2. Вежбе снаге - једноручни тегови - Front Raise.
3. Вежбе снаге - једноручни тегови - Shoulder Press.
4. Вежбе снаге - дворучни тегови - Upright Row.
5. Вежбе снаге - једноручни тегови - Lateral Raise.
6. Вежбе снаге - једноручни тегови - Lying Lateral Raise.
7. Вежбе снаге - једноручни тегови - Upright Row.
8. Вежбе снаге - дворучни тегови - Row (laktovi u polje) .
9. Вежбе снаге - једноручни тегови - Seated Rear Lateral Raise.
10. Вежбе снаге - дворучни тегови - Triceps Extension.
11. Вежбе снаге - једноручни тегови - Lying Triceps Extension.
12. Вежбе снаге - дворучни тегови - Curl.
13. Вежбе снаге - једноручни тегови - Concentration Curl.
14. Вежбе снаге - једноручни тегови - Preacher Curl.
15. Вежбе снаге - дворучни тегови - Wrist Curl.
16. Вежбе снаге - дворучни тегови - Reverse Wrist Curl.
17. Вежбе снаге - једноручни тегови - Bent - over Row.
18. Вежбе снаге - дворучни тегови - Bench press.
19. Вежбе снаге - дворучни тегови - Bent Knee Good-morning.
20. Вежбе снаге - дворучни тегови - Back Extension.
21. Вежбе снаге - дворучни тегови - за област кукова и натколенице.
22. Вежбе снаге - дворучни тегови - Rear Lunge.
23. Вежбе снаге - једноручни тегови - Lunge.
24. Вежбе снаге - дворучни тегови - Hack Squat.

## УСМЕНИ:

За усмени део испита студент одговара на ДВА питања случајним избором.  
Сваки потпуно дат одговор вреди 15 поена.

25. BMI и WHR.
26. Мишићна снага - централни и периферни фактори.
27. Мишићна снага - појам и врсте.
28. Основни фактори развоја снаге.
29. Технологије тренирања снаге.
30. Основни принципи тренирања за грађење мишића.
31. Раздељени тренинг за грађење мишића.
32. Одређивање интензитета вежбања са оптерећењем.
33. Карактеристике калистеник-вежбања.
34. Унутрашњи фактори који ограничавају флексибилност.
35. Спољашњи фактори који ограничавају флексибилност.
36. Однос снаге и флексибилности.
37. Типови истезања.
38. Елементи истезања.
39. Базална енергетска потрошња.
40. Фактори који доприносе гојазности.
41. Телесна тежина и вежбање.
42. Мере телесне композиције.
43. Мишићи горњег дела тела спреда и њихова функција.
44. Мишићи горњег дела тела позади и њихова функција.
45. Мишићи доњег дела тела и њихова функција.