

FITNES – PREDISPITNE OBAVEZE - TEST PITANJA

1. „Sportska pića“ se preporučuju za rekreativno vežbanje? DA NE
2. Skelet se pokreće pomoću.....
3. U etapi Krepsovog ciklusa dobija se.....
4. Kada se prestane sa vežbanjem, mišići postaju masno tkivo. DA NE
5. Pojam „fit“ u širem smislu označava odgovarajući telesni izgled, i
6. Navesti bazične komponente fitnesa
.....
.....
7. Redukcija masnih naslaga vrši na aktiviranim delovima tela? DA NE
8. Crveno krvo zrnce sastoji se od hemoglobina.
9. „Bildovanje“ mišića smanjuje fleksibilnost? DA NE
10. Sve osobe pod uticajem dizanja tegova mogu postati „krupne“? DA NE
11. Sporopokretna vlakna se više koriste za.....
12. Brzopokretna vlakna su više podobna za.....
13. Osnovni izvor energije u mišićnim tkivima je.....
14. Ako se fizički rad nastavi preko 2 minuta ATP energija se dobija.....
15. U etapi glikolize dobija se.....
16. Posle 60 minuta maksimalnih vežbi kiseonik učestvuje u stvaranju% energije.
17. Koeficijenat VO₂max se utvrđuje na i način.
18. Promene u srčanom fitnesu povezane su sa intenzitetom,
19. Maksimalna količina kiseonika koja može da se udahne i izbaci iz pluća predstavlja.....
20. Ventilaciona funkcija predstavlja.....
21. Ventilacioni volumen u miru u minutu iznosi.....
22. Pri maksimalnom vežbanju koristi se% maksimalnog ventilacionog kapaciteta.
23. Razmena gasova se vrši uz pomoć.....
24.% totalnog volumena krvi čine crvena krvna zrnca.
25. Vrednosti hemoglobina za žene su 12-14, a za muškarce.....

26. Zavisno od vrednosti hemoglobina, volumen kiseonika koji se nosi krvlju iznosi od..... do
27. Ciljana srčana frekvencija za osobu staru 40 godina, ako vežba u fitnes zoni je
28. Aerobik zona obuhvata oddo.....% maksimalnog srčanog rada.
29. VO₂max je
30. KR vežbanje treba da traje od..... do..... minuta da bi bilo efektivno.
31. Prosečan srčani ritam netrenirane osobe je oko
32. Prosečan srčani ritam trenirane osobe je oko.....
33. Navesti komponente kardiorespiratornog vežbanja
34. a) b) c)
35. Broj vežbanja u nedelji predstavljavežbanja.
36. Početnici bi trebalo da treniraju 50-70%.....srčanog rada.
37. Kardiorespiratorne vežbe treba vežbati od do.... puta nedeljno.
38. Maksimalni broj srčanih udara u min se određuje pomoću formule:
.....
39. Ciljana srčana frekvencija se određuje množenjem maksimalnog srčanog rada sa
40. Sekvence intervalnog vežbanja uobičajeno traju od.....do.....minuta.
41. Zona crvene linije obuhvata oddo.....% maksimalnog srčanog rada.
42. Ciljana srčana frekvencija za osobu staru 40 godina, ako vežba u aerobik zoni je
43. Trenažne srčane zone su.....
44. Zdrava srčana zona obuhvata oddo.....% maksimalnog srčanog rada.
45. Anaerobna zona obuhvata oddo.....% maksimalnog srčanog rada.
46. Metode treniranja KR vežbi su
47. U intervalnom treningu se smenjuju i intervali.
48. Osnovna karakteristika kontinuiranog (neprekidnog) metoda treniranja je
49. U složenom načinu treniranja kombinuju se
50. Fitnes zona obuhvata oddo.....% maksimalnog srčanog rada.
51. Sastavni deo KR vežbanja je obaveznona početku ina kraju treninga.

52. Beneficije KR vežbanja su:

- a).....
- b).....
- c).....
- d).....
- e).....

53. Navesti najmanje 6 vrsta aerobnih aktivnosti:

.....

54. Tvorac koncepta subjektivne procene zamora je

55. Skala subjektivne procene zamora počinje od....., a završava se sa

56. Ako osoba proceni da se na skali oseća sa 17, to odgovara pulsu odotkucaja.

57. Klasičan čas grupnog aerobnog vežbanja uz muziku ima sledeću strukturu:

.....

.....

58. Navesti najmanje 3 forme časova grupnih aerobnih vežbi uz muziku

.....

59. Osnovna karakteristika „step“ aerobika je

.....

60. Navesti vrste muzike koje se primenjuju na časovima „aerobika“

.....