

FITNES – PREDISBITNE 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 zrnice 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. Koeficijent $VO_2\max$ se utvrđuje na i način.
18. Promene u srčanom fitnesu povezane su sa intenzitetom,
19. Maksimalna količina kiseonika koja može da se udahne i izbaciti 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.....

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“

.....