

## ТЕСТ: ТЕОРИЈА И ПРАКСА ПЕРСОНАЛНОГ ФИТНЕСА

1. Наведи разлике између термина **рекреација** и **фитнес**:
2. Наведи бар два начина за дозирање интензитета на тренингу издржљивости:
3. Наведи шест параметара који су неопходни за израчунавање фитнес индекса?
4. За вежбача од 50 година, чији је пулс у миру 60 откуцаја у минуту, одреди 80% интензитета у односу на срчану резерву (Карвоненова метода):
5. Анаеробни праг је:
6. При аеробном прагу, ниво лактата у крви у просеку износи:
7. За колико откуцаја срца у минуту је пулс који одговара анаеробном прагу, нижи од максималног пулса, код рекреативаца:
8. Наведи назив зоне интензитета која се највише примењује у тренингу аеробне издржљивости (највећи обим тренинга на годишњем нивоу):
9. Аеробни програм вежбања за почетнике:
  - учесталост вежбања: \_\_\_\_\_ (колико пута недељно)
  - интензитет вежбања: \_\_\_\_\_ (у односу на мах фрек. срца)
  - обим вежбања: \_\_\_\_\_ (у минутима)
  - врста вежбања: \_\_\_\_\_ (активност која се препоручује).
10. Сила (*force*) је:
11. Наведи 4 карактеристике концентричне мишићне контракције:
12. Колико понављања треба радити када је главни циљ развој максималне силе мишића:
13. Колико укупно пута недељно тренирају такмичари у периоду дефиниције:

14. наведи главне карактеристике кружног тренинга снаге:

15. Напиши варијанту поделе мишићних група на два дела код сплит система, која се зове „гурање – вучење“:

тренинг А –

тренинг Б –

16. Напиши једну варијанту поделе мишићних група на три дела:

тренинг А –

тренинг Б –

тренинг В –

17. При одређивању редоследа вежбања мишићних група на једном тренингу, треба се држати два принципа. Који су то принципи и шта значе?

18. Колико серија загревања треба радити када је главни циљ развој максималне силе?

19. Опиши метод опадајућих серија:

20. Које су основне, а које допунске вежбе за груди:

21. Наведи вежбе које се изводе на смит машини и њене предности:

22. Резервна покретљивост покретљивост је:

23. Колико траје развојна фаза у оквиру Андерсонове методе за развој покретљивости:

24. Колики је пожељан проценат мишића и масти код персоналног фитнес тренера твог пола?

25. Колико протеина треба уносити дневно (по кг телесне масе) у циљу хипертрофије?

## ТЕСТ: ТЕОРИЈА И ПРАКСА ПЕРСОНАЛНОГ ФИТНЕСА

1. Три најважније физичке способности у фитнесу су:
2. Два начина за дозирање обима на тренингу издржљивости су:
3. Напиши бар једну формулу за израчунавање максималног пулса:
4. За вежбача од 20 година, чији је пулс у миру 50 откуцаја у минути, одреди 80% интензитета према максималном пулсу и 80% интензитета у односу на срчану резерву (Карвоненова метода):
5. Анаеробни праг је:
6. При аеробном прагу, ниво лактата у крви у просеку износи:
7. За колико откуцаја срца у минути је пулс који одговара анаеробном прагу, нижи од максималног пулса, код врхунских тркача:
8. Колико зона интензитета има када се интензитет одређује у односу на анаеробни праг:
9. Аеробни програм вежбања за почетнике:
  - учесталост вежбања: \_\_\_\_\_ (колико пута недељно)
  - интензитет вежбања: \_\_\_\_\_ (у односу на макс. фрекв. срца)
  - обим вежбања: \_\_\_\_\_ (у минутима)
  - врста вежбања: \_\_\_\_\_ (активност која се препоручује).
10. Сила (*strength*) је:
11. Наведи три главне карактеристике концентричне контракције:
12. Колико понављања треба радити када је главни циљ хипертрофија мишића:
13. Колико пута недељно у циљу хипертрофије, тренирају сваку мишићну групу:  
почетници: \_\_\_\_\_ средњи: \_\_\_\_\_  
такмичари: \_\_\_\_\_

14. Сплит систем је:

15. Напиши једну варијанту поделе мишићних група на два дела код сплит система:

тренинг А –

тренинг Б –

16. Напиши *push-pull* варијанту поделе мишићних група на три дела:

тренинг А –

тренинг Б –

тренинг В –

17. При одређивању редоследа вежбања мишићних група на једном тренингу, треба се држати два принципа. Који су то принципи и шта значе?:

18. Након серија загревања колико серија треба радити са основном тежином у циљу хипертрофије:

19. Једна од метода за рад после отказа су тзв. „парцијална понављања“. Опиши ову методу:

20. Које су основне, а које допунске вежбе за ноге:

21. Колика је пауза између серија у кружном тренингу:

22. Резервна покретљивост је:

23. Према Андерсону истезање се врши у две фазе. Наведи које:

24. Однос хранљивих материја у исхрани је (у % у односу на укупан калоријски унос):

угљ. хид.: \_\_\_\_\_%

протеини: \_\_\_\_\_%

масти: \_\_\_\_\_%

25. Колики је минималан, а колики оптималан број вежбања у току недеље, у циљу свестраног развоја у фитнесу:

## ТЕСТ: ТЕОРИЈА И ПРАКСА ПЕРСОНАЛНОГ ФИТНЕСА

1. Примарне физичке способности у спорту су:
2. Два начина за дозирање интензитета на тренингу издржљивости су:
3. Напиши бар једну формулу за израчунавање максималног пулса:
4. За вежбача од 35 година, чији је пулс у миру 55 откуцаја у минути, одреди 70% интензитета према максималном пулсу и 70% интензитета у односу на срчану резерву (Карвоненова метода):
5. Анаеробни праг је:
6. При анаеробном прагу, ниво лактата у крви у просеку износи:
7. За колико откуцаја срца у минути је пулс који одговара анаеробном прагу, нижи од максималног пулса, код нетренираних особа:
8. Колико зона интензитета има када се интензитет одређује у односу на анаеробни праг:
9. Аеробни програм вежбања за почетнике:
  - учесталост вежбања: \_\_\_\_\_ (колико пута недељно)
  - интензитет вежбања: \_\_\_\_\_ (у односу на мах фрекв. срца)
  - обим вежбања: \_\_\_\_\_ (у минутима)
  - врста вежбања: \_\_\_\_\_ (активност која се препоручује).
10. Снага је:
11. Врсте мишићних контракција су:
12. Колико понављања треба радити када је главни циљ дефиниција мишића:
13. Колико пута недељно тренирају сваку мишићну групу: почетници: \_\_\_\_\_  
средњи: \_\_\_\_\_  
такмичари: \_\_\_\_\_

14. Сплит систем је:

15. Напиши једну варијанту поделе мишићних група на два дела код сплит система:

тренинг А –

тренинг Б –

16. Напиши једну варијанту поделе мишићних група на три дела:

тренинг А –

тренинг Б –

тренинг В –

17. При одређивању редоследа вежбања мишићних група на једном тренингу, треба се држати два принципа:

18. Након серија загревања колико серија треба радити са основном тежином у циљу хипертрофије:

19. Једна од метода за рад после отказа су тзв. „опадајуће серије“. Опиши ову методу:

20. Које су основне, а које допунске вежбе за груди:

21. Колико је оптерећење (у % од мах) у кружном тренингу:

22. Активна покретљивост је:

23. Према Андерсону истезање се врши у две фазе. Наведи које:

24. Однос хранљивих материја у исхрани је (у % у односу на укупан калоријски унос):

угљ. хид.: \_\_\_\_\_%      протеини: \_\_\_\_\_%      масти: \_\_\_\_\_%

25. Колики је минималан, а колики оптималан број вежбања у току недеље, у циљу свестраног развоја у фитнесу:

## ТЕСТ: ТЕОРИЈА И ПРАКСА ПЕРСОНАЛНОГ ФИТНЕСА

1. Напиши једну дефиницију фитнеса:
2. Наброј три најважније способности у фитнесу:
3. Напиши дефиницију издржљивости:
4. Напиши формулу за израчунавање максималног пулса:
5. Колико пута недељно треба вежбати издржљивост?
6. Које се активности препоручују за развој издржљивости?
7. Колико треба да траје један тренинг издржљивости?
8. У ком опсегу треба да буде фреквенција срца на тренингу издржљивости (у % од максималне фреквенције срца)?
9. Израчунај 80% од максималне фреквенције срца за особу од 50 година!
10. Наведи један тест аеробне издржљивости:
11. Напиши дефиницију снаге:
12. Наведи врсте мишићних контракција:
13. Колико понављања у серији се ради када је главни циљ максимална сила мишића?

14. Колико се оптерећење користи у кружном тренингу?
15. Наведи једну варијанту поделе мишићних група на 2 дела (сплит систем):  
    тренинг А –  
    тренинг Б –
16. Шта су парцијална понављања? Наведи пример вежбе где се она примењују!
17. Наброј основне вежбе за рамена:
18. Опиши смит машину?
19. Наброј предности тегова у односу на справе:
20. Напиши дефиницију покретљивости:
21. Наведи две фазе у оквиру Андерсонове методе за развој покретљивости:
22. Који је правилан редослед када на једном тренингу треба вежбати покретљивост, снагу и издржљивост?
23. Израчунај свој индекс телесне масе (БМИ)!
24. Колико протеина треба уносити дневно у циљу хипертрофије?
25. Колики је просечан проценат масти у телесном саставу за твој пол?



## ТЕСТ: ТЕОРИЈА И ПРАКСА ПЕРСОНАЛНОГ ФИТНЕСА

1. Напиши дефиницију персоналног фитнеса:
2. Наброј три најважније способности у фитнесу:
3. Напиши дефиницију издржљивости:
4. Напиши формулу за израчунавање максималног пулса:
5. Колико пута недељно треба вежбати издржљивост?
6. Које се активности препоручују за развој издржљивости?
7. Колико треба да траје један тренинг издржљивости?
8. У ком опсегу треба да буде фреквенција срца на тренингу издржљивости (у % од максималне фреквенције срца)?
9. Израчунај 70% интензитета по Карвонену за особу од 40 година, чији је пулс у миру 60'/мин!
10. Наведи један тест аеробне издржљивости:
11. Напиши дефиницију силе:
12. Наведи врсте мишићних контракција:
13. Колико понављања у серији се ради када је главни циљ хипертрофија мишића?

14. Напиши главне карактеристике кружног тренинга?
15. Наведи једну варијанту поделе мишићних група на 3 дела (сплит систем):
  - тренинг А –
  - тренинг Б –
  - тренинг В –
16. Опиши методу „варања“?
17. Наброј основне вежбе за рамена:
18. Опиши смит машину?
19. Наброј предности тегова у односу на справе:
20. Напиши дефиницију покретљивости:
21. Опиши ПНФ методу за развој покретљивости:
22. Који је правилан редослед када на једном тренингу треба вежбати покретљивост, снагу и издржљивост?
23. Израчунај свој индекс телесне масе (БМИ)!
24. Колико протеина треба уносити дневно (по кг телесне масе) у циљу хипертрофије?
25. Колики је пожељан проценат мишића у телесном саставу за твој пол?