

PREDTEST PITANJA ZA ZAVRŠNU DIPLOMU

1. Objasnite kako se filozofija BT može primjeniti u bilo kojoj postojećoj vježbi iz svijeta fitnesa, pilatesa, joga... istaknuti s kojim je ciljem za vježbača.
2. Navedi neke karakteristične vježbe BT u stajaćoj poziciji i objasni njihov cjelovit utjecaj na kralježnicu.
3. Kako će Body instruktor pristupiti zadatku uravnoteženog snaženja fleksora kuka, trupa i vrata? Objasni.
4. Kojim testovima pokretljivosti na individualnom satu BT detektiramo pokretljivost lumbo - zdjelične regije?
5. Opiši značaj stajaće pozicije za vježbače u grupnom dijelu sata.
6. Funkcionalno objasni, čemu služe neutralne i prijelazne vježbe u grupnom vođenju sata?
7. Ako znamo da BT ima kretnje koje simuliraju pokrete iz vode, što to znači za mišićno-vezivnu komunikaciju, nakupljanje toksina, miogelozu i mliječne kiseline u tijelu?
8. Koliko rekvizita BT-e poznaješ, koji primarno stimuliraju proprioceptivne sposobnosti? Objasni svrhu takvog sata te za svaki antigravitacijski zglob navedi optimalan rekvizit i poziciju u kojoj se stimuliraju proprioceptivne stanice tog zgloba.
9. Objasni kako bi testirali razliku između svih odnosa unutrašnjih i vanjskih kosih trbušnih mišića.
10. Zašto je aktivna „grbica“ iz vježbi BT korisna za kifožu?
11. Ako je vježba Kruženja primjer integriranog pristupa kralježnici, navedi kako BT koristi izoliran pristup neke kraljezničke tegobe.
12. Koje specifične regije tijela i mišiće BT ističe i naglašava u svojim vježbama? Objasni važnost s obzirom na sjedilački i stresan način života.
13. Ako je jedna od glavnih karakteristika Body instruktora ASISTENCIJA, uz opis vrsta kojima se služimo, pojasni kako svaka od njih utječe na optimalnu statičku i dinamičku posturu.
14. Opiši i objasni razlike u dijelovima individualnog sata, kao i različite ciljeve za dva slučaja: za vježbača koji je pod stresom i želi ga izbaciti te za vježbača koji je umoran i pretio.
15. Kako bi u vježbi Deva prilagodili dodatnu obostranu aktivaciju za gluteus medius, a kako za gluteus maximus?