

### Завршни испит – питања 2015/2016

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 upolje) .
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.
25. Вежбе истезања задњег дела потколенице (вежба бр. 1).
26. Вежбе истезања задњег дела натколенице (вежба бр. 7).
27. Вежбе истезања прењег дела натколенице (вежба бр. 13).
28. Вежбе истезања унутрашње стране бутина (вежба бр. 17).
29. Вежбе истезања трупа (вежба бр. 20).
30. Вежбе истезања врата (вежба бр. 24).
31. Вежбе истезања рамена (вежба бр. 27).
32. BMI и WHR.
33. Мишићна снага – централни и периферни фактори.
34. Мишићна снага – појам и врсте.

35. Мишићна издржљивост – појам и врсте.
36. Фактори од којих зависи мишићна издржљивост.
37. Основни фактори развоја снаге.
38. Технологије тренирања снаге.
39. Основни принципи тренирања за грађење мишића.
40. Раздељени тренинг за грађење мишића.
41. Фит-формуле за тренирање мишићне снаге и издржљивости.
42. Значај тренинга са оптерећењем за старије људе.
43. Одређивање интензитета вежбања са оптерећењем.
44. Вежбе за смањење бола у доњем делу леђа.
45. Карактеристике калистеник-вежбања.
46. Унутрашњи фактори који ограничавају флексибилност.
47. Спољашњи фактори који ограничавају флексибилност.
48. Однос снаге и флексибилности.
49. Типови истезања.
50. Елементи истезања.
51. Најчешћа ризична истезања.
52. Базална енергетска потрошња.
53. Фактори који доприносе гојазности.
54. Телесна тежина и вежбање.
55. Класификација физичких активности у вези са МЕТ.
56. Мере телесне композиције.
57. Мишићи горњег дела тела спреда и њихова функција.
58. Мишићи горњег дела тела позади и њихова функција.
59. Мишићи доњег дела тела и њихова функција.
60. Начин извођења корака и основна правила вежбања „СТЕП“ аеробика.