



Персональний тренер EQF 4

Список питань для складання теоретичного іспиту на кваліфікацію REPs Ukraine

REPs - це найбільший незалежний міжнародний реєстр в індустрії фітнесу в світі, що визначає та контролює кваліфікацію і досвід інструкторів з фітнесу. REPs Ukraine є єдиною членською організацією України, яка представляє Міжнародну конфедерацію ICREPs у всьому світі. Для отримання кваліфікації REPs Ukraine, необхідно пройти навчання у Акредитованого Провайдера та по закінченню курсів здати іспит. Після успішної здачі іспиту, Ви можете отримати міжнародну акредитацію REPs.

Нижче поданий список питань для підготовки до теоретичної частини іспиту на кваліфікацію «Інструктор тренажерної зали EQF 3».

Бажаємо успіхів у підготовці

Функціональна анатомія

Функціональна кінезіологія / Біомеханіка

- Три анатомічні осі та площини тіла;
- Класифікації суглобів в організмі людини (фіброзні, хрящові та синовіальні) з акцентом на їх функціональне призначення, із прикладами кожного типу та підтипу суглобів включно;
- Важливості забезпечення того, щоб під час виконання вправ рух у всіх суглобах зберігався у правильних площинах, для запобігання перенапруження зв'язок та потенційного ризику травмування.

Опорно-руховий апарат

- Стабільність та рух всередині кожного типу суглобі;
- Класифікація кісток;
- Роль остеобластів і остеокластів, вмісту гормонів у щільності кісток;
- Довго- та короткострокові ефекти від фізичних навантажень на кістки, можливість виникнення остеопорозу тощо;
- Можливі артикуляції та рухи у суглобах, включно із визначенням поняття і прикладами наступних рухів: згинання, розгинання, гіперекстензія, приведення, відведення, підняття, опускання (депресія), протракція, ретракція, бічне згинання, горизонтальне згинання та розгинання, підшовне згинання, дорсіфлексія, внутрішнє та зовнішнє обертання, кругове обертання, пронація, супінація, еверсія й інверсія.

- Основні кістки та їх значення для життєво важливих функцій та рухів людини;
- Хребет: будова та функції, роль вигинів хребта;
- Важливість підтримання правильного ступеня викривлення хребта у шийних, поперекових і грудних хребцях щодо вагомості та біомеханічної ефективності, а також для передання стресу, заподіяного зовнішнім впливом, через тазовий пояс, кінетичний ланцюг та синергію м'язів;
- Патологічний ступінь викривлення хребта (лордоз, кіфоз і сколіоз) та їх значення для забезпечення безпеки та планування відповідних активностей;
- Ризик зміщення плечового суглобу та посилення ролі навколишньої синергетичної мускулатури та зв'язок у стабілізації лопаток;
- Основні структурно-фізіологічні характеристики та функції кісткових сполучних тканин, надкiсничі, капсулі суглоба (щільні нерегулярні, еластичні, колагенові), фасції включно;
- Будова зв'язок та їх міцність на розрив, що пов'язана з напрямком волокон, їх чутливість до розриву.
- Біомеханічні принципи руху;
- Кінетичні рухи з відкритим і закритим ланцюгом, із прикладами кожного, з урахуванням їх переваг та недоліків.