



## Інструктор тренажерної зали EQF 3

### 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

## 1. Рухи людини

### 1.1 Кістки і суглоби:

- Класифікація кісток та суглобів;
- Будова та функції скелета;
- Структура та функції хребта, типи вигинів (лордоз, кифоз, сколіоз);
- Навички визначення нормального руху людини при основних вигинах хребта.

### 1.2 М'язова система людини

- Основні групи м'язів;
- Визначення суглобів, що перетинаються із групами м'язів;
- Принципи парних м'язових дій;
- Основна структура м'язів: м'язові волокна, актин та міозин, їх роль у скороченні м'язів, сполучні тканини;
- Типи м'язових волокон (повільні, швидкі, проміжні, окислювальні, гліколітичні) та їх функції;
- Залучення волокон при м'язовому скороченні;
- Принципи скорочення м'язів;
- Основні види скорочень м'язів (концентричне / ексцентричне / ізометричне (статичне), основний рухач/ антагоніст та фіксатори) та дій суглобів, спричинених специфічними скороченнями м'язових груп.

### 1.3 Серцево-судинна та дихальна системи

- Проходження кисню через ніс, рот, дихальну трахею та бронхіоли;
- Газообмін;
- Принцип дії діафрагми та опис основної механіки дихання;
- Будова серця, принцип серцевого скорочення;
- Опис взаємозв'язку серця, легень і м'язів;
- Будова та функції судин, артерій, вен, капілярів та мітохондрій;
- Опис артеріального тиску та наслідки впливу фізичних вправ;
- Короткостроковий та довготривалий вплив фізичних вправ на серце, легені та серцево-судинну систему.

### 1.4 Енергетичні системи

- Потреби в енергії для м'язового скорочення;
- Роль аденозиндифосфату (АТФ) та креатинфосфату у виробництві енергії для м'язового скорочення;
- Аеробні та анаеробні шляхи для реформування АТФ (молочна кислота та кисень);
- Принцип роботи енергетичних систем під час фізичного навантаження;
- Харчові види палива, що використовуються для забезпечення різних видів енергії;
- Типи м'язових волокон, що застосовуються під час аеробних та анаеробних навантажень.