

Izpitna vprasanja - kineziologija:

1. na kaj pasivno gibanje ne deluje? (atrofija, zmogljivost, moč, ...)
2. kdaj so vaje proti uporu kontraindicirane?
3. koliko časa in kolikokrat mora biti izvajana aerobna vadba, da prepreči srčna obolenja?
4. kdaj je balistično raztezanje kontraindicirano?
5. koliko časa traja razteg pri intermitentnem raztegu? (ali nekaj podobnega)
6. nekaj glede relaksacije z povezavo s sheringtonom
7. kako raztezamo trapezius?
8. katere PNF tehnike bi uporabil za učenje giba? (veliko odgovorov, med ostalim tudi replikacija)
9. katere PNF vzorce bi uporabil za raztezanje add. Magnus?
10. katere PNF tehnike bi uporabil za krepitev sprednjih snopov deltoide mišice?
11. koliko se lahko upremo na sprehajalno palico?
12. kakšna hoja je narisana? (recipročna dvotaktna)
13. pod kakšno obremenitvijo je moški težek 70kg, MET je (mislim da) 2,8? (lažjo)
14. za kaj so zaslužni naslednji avtorji?
 - delorme: mišično testiranje, ponovitveni maksimum
 - richardson: za stabilizacijo...
 - kegel: vaje za mišice medeničnega dna
 - knott: pnf tehnika
 - codman: nihajne vaje
15. kaj je združeno z PNF vzorcev, ki vsebuje ekstenzijo? (...pronacija, ulanarna add)
16. kaj je po obliki upora, vaje proti uporu? (neznam točno kako je bilo zastavljeno)
17. kaj je vzrok za zapoznelo mišično bolečino?
18. koliko časa naj bi trajalo kontinuirano pasivno gibanje, da bi bili doseženi najboljši učinki?
19. kakšen naj bi izgledal trening za povečanje jakosti? (koliko ponovitev in koliko nizov)
20. temperatura vode za izvajanje aerobne vadbe (26-28)
21. za kaj je primerno sobno kolo? (asistirano gibanje)
22. katere niso kontraindikacije za trakcijo?
23. uspešnost postopkov ocenjujemo v prvi vrsti z: (funkcijskimi testi)