

WELLNESS I FITNESS

Ispitna pitanja:

1. Istorijski razvoj wellness-a?
2. Definicija wellness-a?
3. Dimenzije (aspekti wellness-a)?
4. Podela wellness-a(vrste wellness-a)?
5. Oblici sprovođenja wellness-a?
6. Masaža i klasifikacija masaže?
7. Prostorija i priprema klijenta za masažu?
8. Sredstva za masiranje?
9. Fizička dobrobit od masaže?
10. Mentalna dobrobit od masaže?
11. Holistička masaža?
12. Aromaterapija?
13. Sauna i napomene za pravilno korišćenje saune?
14. Slana pećina?
15. Ledena pećina?
16. Hidromasažne kade?
17. Infra-crvena kabina?
18. Klasifikacija wellness centara?
19. Definicija zdravlja?
20. Dimenzije zdravlja?
21. Fizičko zdravlje?
22. Emocionalno zdravlje?
23. Mentalno zdravlje?
24. Duhovno zdravlje?
25. Pojam fitness-a?
26. Istorijski razvoj fitness-a?
27. Aspekti fitness-a?
28. Zdravstveni aspekt fitness-a?
29. Morfološki aspekt fitness-a?
30. Motorički aspekt fitness-a?
31. Trenažni aspekt fitness-a?
32. Pedagoški aspekt fitness-a?
33. Estetski aspekt fitness-a?
34. Takmičarski aspekt fitness-a?
35. Fitness centri?
36. Sale za vežbanje?
37. Trenažeri i njihov istorijski razvoj?
38. Podela trenažera?
39. Rekviziti u fitness-u?
40. Fitness programi?
41. Osnovni fitness program?
42. Dodatni fitness program?
43. Body building i principi vežbanja u body building?
44. Sportski aerobic?
45. Rekreativni fitness program?
46. Rehabilitacioni programi?
47. Korektivni program?
48. Marketing u fitness-u?
49. Menadžment u fitness-u?