

Zagadnienie na zaliczenie poprawkowe z wychowania fizycznego (siłownia) dla studentów (ek) I roku.

1. Regulamin siłowni.
2. Omów rolę rozgrzewki.
3. Omów budowę planu treningowego i przedstaw swój plan treningowy (uzasadnij cel i wybrane środki).
4. Omów rolę i zastosowanie ćwiczeń rozciągających.
5. Zademonstruj i omów 5 ćwiczenia na mięśnie nóg.
6. Zademonstruj i omów 5 ćwiczenia na mięśnie barków.
7. Zademonstruj i omów 5 ćwiczenia na mięśnie klatki piersiowej.
8. Zademonstruj i omów 5 ćwiczenia na mięśnie najszerzego grzbietu.
9. Zademonstruj i omów 5 ćwiczenia na mięsień dwugłowy ramienia.
10. Zademonstruj i omów 5 ćwiczenia na mięsień trójąłowy ramienia.
11. Zademonstruj i omów 4 ćwiczenia na mięśnie brzucha.