

## PYTANIA II STOPIEŃ

egzamin magisterski / kierunek turystyka i rekreacja  
od roku akademickiego 2015/2016

### **Specjalność: Odnowa biologiczna z elementami dietetyki**

1. Scharakteryzuj rodzaje ćwiczeń relaksacyjnych stosowanych w odnowie biologicznej.
2. Wymień i scharakteryzuj podstawy działania oraz metodykę korzystania z zabiegów odnowy biologicznej podnoszących odporność ogólną organizmu.
3. Przedstaw podstawy działania zabiegów z zakresu hydroterapii stosowane w odnowie biologicznej z uwzględnieniem właściwości fizycznych i chemicznych wody , podaj wybrane przykłady zabiegów.
4. Omów rolę turystyki aktywnej w odnowie biologicznej.
5. Scharakteryzuj pojęcie „klimatoterapia”, podaj przykłady.
6. Opisz wpływ termoterapii na organizm człowieka, wyjaśnij rolę termoterapii w odnowie biologicznej.
7. Właściciel hotelu w którym pracujesz prosi Cię o zaplanowanie zmian w słabo dotychczas prosperującej hotelowej strefie spa i wellness, jakie rozwiązania proponujesz?
8. Zaplanuj weekendowy program odnowy biologicznej dla 40 – letniego mężczyzny z uwzględnieniem diety, fizykoterapii i zajęć ruchowych.
9. Na czy polega idea holistycznego podejścia do pacjenta w refleksoterapii?
10. Wymień jakie znasz techniki makrosystemu refleksoterapii i scharakteryzuj jedną wybraną przez siebie.
11. Scharakteryzuj pojęcie refleksologii i przedstaw jej cele.
12. Wymień jakie znasz metody w refleksoterapii i scharakteryzuj jedną wybraną przez siebie.
13. Wymień wskazania do zabiegów refleksologii stóp.
14. Wymień przeciwwskazania do zabiegów refleksologii stóp.
15. Opisz strefy refleksyjne na stopach.
16. Wymień sposoby oceny składu ciała. Opisz jeden z nich.

17. **Opisz profilaktykę I, II i III fazy w otyłości.**
18. **Opisz profilaktykę I, II i III fazy w cukrzycy.**
19. **Opisz dietę wg indeksu glikemicznego.**
20. **Wymień źródła węglowodanów złożonych.**
21. **Omów budowę i ruchomość stawu ramiennego.**
22. **Opisz ruchomość kręgosłupa.**
23. **Wyjaśnij na dowolnym przykładzie pracę grupy mięśni synergistycznych i antagonistycznych.**
24. **Wymień produkty spożywcze bogate w kwasy tłuszczowe trans.**
25. **Omów budowę makroskopową i mikroskopową mięśnia.**
26. **Opisz mechanizm skurczu mięśniowego.**
27. **Zdefiniuj pojęcie wydolności fizycznej człowieka i wymień czynniki decydujące o wydolności tlenowej i beztlenowej.**
28. **Opisz zasady diety śródziemnomorskiej.**
29. **Opisz zmiany zachodzące w organizmie człowieka (układ krążeniowo-oddechowy) pod wpływem systematycznego wysiłku fizycznego.**
30. **Wymień procesy resyntezy ATP zachodzące w komórce mięśniowej podczas jej pracy oraz opisz substraty energetyczne wykorzystywane w tych procesach.**