

Pytania na egzamin magisterski –

Specjalność :Odnowa biologiczna

1. Scharakteryzuj rodzaje ćwiczeń relaksacyjnych stosowanych w odnowie biologicznej.
2. Omów środki fizykalne stosowane w walce ze stresem.
3. Omów środki fizykalne stosowane w organizacji i aranżacji wnętrz w celu poprawy zdrowia i dobrego samopoczucia.
4. Omów rolę turystyki aktywnej w odnowie biologicznej.
5. Scharakteryzuj pojęcie „klimatoterapia”, podaj przykłady.
6. Wymień i opisz wybrane zabiegi z zakresy hydroterapii stosowane w obiektach odnowy biologicznej.
7. Scharakteryzuj pojęcie „termoterapia”, podaj przykłady zabiegów stosowanych w odnowie biologicznej.
8. Przedstaw metodykę korzystania z kąpeli w saunie fińskiej.
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. Opisz negatywne skutki bezczynności ruchowej.
17. Opisz profilaktykę I, II i III fazy w otyłości.
18. Opisz profilaktykę I, II i III fazy w cukrzycy.
19. Wymień źródła kwasów tłuszczowych nienasyconych.
20. Wymień źródła pełnowartościowego białka.
21. Omów budowę i ruchomość stawu ramiennego.
22. Opisz ruchomość kręgosłupa.

23. Wyjaśnij na dowolnym przykładzie pracę grupy mięśni synergistycznych i antagonistycznych.
24. Wymień czynniki decydujące o sile mięśniowej.
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. Wyjaśnij pojęcie progu mleczanowego i jego rolę w programowaniu treningu.
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.