

Oficjalny Dokument Wyjaśniający Zasady Zaliczenia Międzynarodowego Testu Kompetencji Zawodowych dla Zawodu Instruktora Zajęć Grupowych Fitness – EQF Level 3

Egzamin teoretyczny REPs Polska dla Instruktorów Fitness na poziomie EQF 3 ma na celu ocenę wiedzy teoretycznej oraz umiejętności miękkich, które są kluczowe w pracy instruktora zajęć grupowych. Jest to zawód wymagający zarówno szerokiej wiedzy w zakresie anatomii, treningu fizycznego, jak i zdolności interpersonalnych, niezbędnych do skutecznego prowadzenia zróżnicowanych grup klientów.

1. Cel Egzaminu

Egzamin teoretyczny REPs Polska dla Instruktorów Fitness na poziomie EQF 3 ma na celu weryfikację wiedzy teoretycznej oraz umiejętności miękkich, które są niezbędne do efektywnego wykonywania zawodu instruktora zajęć grupowych. Egzamin obejmuje kluczowe aspekty pracy instruktora, takie jak znajomość anatomii człowieka, zasady prowadzenia zajęć, techniki motywacyjne oraz umiejętności interpersonalne.

2. Zakres Egzaminu

Egzamin składa się z pytań jednokrotnego wyboru i obejmuje szeroki zakres zagadnień związanych z pracą instruktora zajęć grupowych, w tym:

- Zajęcia grupowe: Zasady planowania, prowadzenia i modyfikowania zajęć dostosowanych do potrzeb różnych grup klientów.
- Techniki motywacyjne: Umiejętność motywowania uczestników zajęć do aktywności oraz wspierania ich w osiągnięciu zamierzonych celów.
- Komunikacja interpersonalna: Skuteczna komunikacja z klientami, rozwiązywanie problemów oraz budowanie relacji opartych na zaufaniu i zrozumieniu.

3. Struktura Egzaminu

Egzamin teoretyczny składa się z 72 pytań wybranych losowo z bazy zawierającej ponad 100 pytań. Pytania te mają na celu sprawdzenie zarówno wiedzy merytorycznej, jak i umiejętności miękkich instruktora zajęć grupowych.

- Rodzaj pytań: Pytania jednokrotnego wyboru (tylko jedna odpowiedź jest poprawna).
- Liczba pytań: 72 pytania.
- Czas trwania: Czas na odpowiedź jest ograniczony, co wymaga nie tylko znajomości materiału, ale również umiejętności szybkiego podejmowania decyzji.

4. Kryteria Zaliczenia

Aby zaliczyć egzamin, należy uzyskać co najmniej 75% poprawnych odpowiedzi, co oznacza, że minimum 54 z 72 pytań musi zostać rozwiązanych poprawnie. Egzamin ten stanowi międzynarodowy standard, który potwierdza zdolność instruktora do pracy zgodnie z najwyższymi europejskimi normami zawodowymi.

5. Przygotowanie do Egzaminu

Przed przystąpieniem do egzaminu zaleca się gruntowne przygotowanie, obejmujące zarówno aspekty teoretyczne, jak i praktyczne. Powtórzenie materiału dotyczącego anatomii, zasad prowadzenia zajęć, technik motywacyjnych oraz komunikacji interpersonalnej jest kluczowe do osiągnięcia sukcesu.

6. Rekomendacje

Dla efektywnego przygotowania do egzaminu sugerujemy:

- Przeglądanie dostępnych materiałów edukacyjnych związanych z prowadzeniem zajęć grupowych i komunikacją.
- Udział w kursach doszkalających, które mogą pomóc w ugruntowaniu wiedzy.
- Regularne ćwiczenia z przykładowymi pytaniami testowymi, aby przyzwycząć się do formy egzaminu.

7. Podsumowanie

Egzamin teoretyczny REPs Polska dla Instruktorów Fitness na poziomie EQF 3 to ważny krok w karierze każdego instruktora, który pozwala na potwierdzenie kwalifikacji zgodnie z międzynarodowymi standardami. Sukces w tym egzaminie wymaga nie tylko wiedzy, ale także umiejętności jej praktycznego zastosowania.

Kontakt: W razie pytań dotyczących egzaminu lub procesu akredytacyjnego, prosimy o kontakt z REPs Polska pod adresem: kontakt@repspolska.pl.

Rolą Instruktora Fitness w trakcie zajęć jest:

(A): przeprowadzić trening i zmęczyć uczestników

(B): przeprowadzić zajęcia wg swoich potrzeb i upodobań, a grupa przy okazji może też poćwiczyć

(C): przeprowadzić trening, dostosowując go do potrzeb i możliwości grupy w sposób poprawny, bezpieczny, zgodny z założeniami i w miłej atmosferze

(D): zmotywować grupę do możliwie najcięższej pracy, a osoby, które sobie nie radzą

Poprawna odpowiedź: C

(C): przeprowadzić trening, dostosowując go do potrzeb i możliwości grupy w sposób poprawny, bezpieczny, zgodny z założeniami i w miłej atmosferze.

Wyjaśnienie: Rolą instruktora fitness jest prowadzenie zajęć w sposób profesjonalny, dostosowany do możliwości uczestników, dbając jednocześnie o ich bezpieczeństwo i komfort. Kluczowym elementem jest też motywowanie i budowanie pozytywnej atmosfery, a nie tylko dążenie do zmęczenia grupy (jak w odpowiedzi A). Zajęcia nie powinny być jedynie dostosowane do osobistych preferencji instruktora (odpowiedź B), a eliminowanie osób, które sobie nie radzą (odpowiedź D), byłoby nieprofesjonalne i demotywujące.

Blok choreograficzny składa się z:

(A): 32 taktów

(B): 3 frazy

(C): 32 bitów

(D): wszystkie odpowiedzi są prawidłowe

Poprawna odpowiedź: C (32 bity)

Wyjaśnienie: W choreografii muzycznej, standardowy blok choreograficzny liczy 32 bity (beats), które są podstawowymi jednostkami rytmicznymi w muzyce. Bity wyznaczają rytm kroków tanecznych. Odpowiedzi takie jak "32 takty" czy "3 frazy" dotyczą większych jednostek muzycznych, które nie odpowiadają liczbie bitów w bloku choreograficznym.

Który z kroków podstawowych nie jest rozliczony na 4 bity:

- (A): V-step
- (B): Mambo
- (C): Jazz Square
- (D): Pivot Turn

Poprawna odpowiedź: B (Mambo)

Wyjaśnienie: Mambo różni się od innych kroków podstawowych, ponieważ jest rozliczane na 3 bity, a nie na standardowe 4. Inne kroki, jak V-step, Jazz Square czy Pivot Turn, są rozliczane w rytmie czterech uderzeń muzycznych (bitów).

Na czym polega metoda piramidowa:

- (A): redukowaniu ilości powtórzeń kroków
- (B): zwiększaniu ilości powtórzeń kroków
- (C): cięciu krzyżowym
- (D): zwiększeniu ilości kroków

Poprawna odpowiedź: B (zwiększaniu ilości powtórzeń kroków)

Wyjaśnienie: Metoda piramidowa to sposób treningu polegający na stopniowym zwiększaniu liczby powtórzeń. Zaczyna się od mniejszej liczby powtórzeń, a następnie dodaje się coraz więcej, co przypomina wspinanie się po piramidzie. Alternatywne odpowiedzi, takie jak "cięcie krzyżowe" czy "zwiększenie ilości kroków", odnoszą się do innych technik.

Komponenty treningu fitness:

- (A): częstotliwość, intensywność, objętość, moduł
- (B): częstotliwość, wytrzymałość, objętość, moduł
- (C): częstotliwość, objętość, moduł
- (D): częstotliwość, intensywność, objętość

Poprawna odpowiedź: A (częstotliwość, intensywność, objętość, moduł)

Wyjaśnienie: Podstawowe komponenty treningu fitness obejmują częstotliwość (jak często trenujemy), intensywność (jak ciężko), objętość (ilość pracy wykonywanej w sesji treningowej, np. liczba serii lub powtórzeń) oraz moduł (różnorodność ćwiczeń). Inne odpowiedzi pomijają niektóre z tych kluczowych elementów.

Prawidłowy zakres tempa muzycznego (BPM) dla rozgrzewki to:

- (A): 120-130
- (B): 148-156
- (C): 125-135
- (D): 130-140

Poprawna odpowiedź: C (125-135 BPM)

Wyjaśnienie: Rozgrzewka powinna być wykonywana w umiarkowanym tempie, aby przygotować ciało do intensywnej aktywności fizycznej. Zakres 125-135 BPM (beats per minute) jest idealny do rozgrzewki, gdyż zapewnia odpowiednie tempo dla podniesienia tętna bez nadmiernego obciążenia organizmu.

Zadaniem Cool Down jest:

- (A): stopniowe obniżenie tętna i zmniejszenie częstotliwości oddechowej
- (B): przywrócenie rozluźnienia i elastyczności mięśni
- (C): podniesienie tętna i elastyczności mięśni
- (D): wszystkie odpowiedzi są prawidłowe

Poprawna odpowiedź: A (stopniowe obniżenie tętna i zmniejszenie częstotliwości oddechowej)

Wyjaśnienie: Cool Down (wyciszenie) ma na celu obniżenie tętna i uspokojenie oddechu po intensywnym treningu. Dzięki temu organizm stopniowo wraca do stanu spoczynku, a mięśnie ulegają rozluźnieniu.

Które z podanych zasad bezpieczeństwa na stepie są prawdziwe:

- (A): nie zeskakujemy ze stepu
- (B): nie wchodzimy tyłem na step
- (C): cała stopa ma przylegać do stepu
- (D): wszystkie odpowiedzi są prawidłowe

Poprawna odpowiedź: D (wszystkie odpowiedzi są prawidłowe)

Wyjaśnienie: Wszystkie te zasady są kluczowe dla bezpiecznego treningu na stepie. Zeskakiwanie może prowadzić do urazów, wchodzenie tyłem jest ryzykowne, a prawidłowe ustawienie stopy zapewnia stabilność.

Który ze schematów przedstawia metodę blokową:

- (A): A + B + C + D
- (B): A + B, A + D
- (C): A + B, C + D
- (D): A + B + C, A + B + C + D

Poprawna odpowiedź: C (A + B, C + D)

Wyjaśnienie: Metoda blokowa polega na tworzeniu bloków choreograficznych, które składają się z kilku kroków i mogą być łączone w większe struktury. W schemacie A + B i C + D mamy dwa osobne bloki, co jest charakterystyczne dla tej metody.

Zasada kroku podstawowego dotyczy:

- (A): przestrzeni, ramion, rytmu
- (B): ramion, impactu, rytmu
- (C): ramion, przestrzeni
- (D): przestrzeni, ramion, obrotów

Poprawna odpowiedź: C (ramion, przestrzeni)

Wyjaśnienie: Krok podstawowy w tańcu koncentruje się na używaniu ramion i przestrzeni. Chodzi o to, jak kontrolujemy ruch w przestrzeni oraz jak koordynujemy pracę ramion z krokiem.

Insercja to:

- (A): zmiana pojedynczego kroku, nie zmieniając jego struktury
- (B): zmiana pojedynczego kroku w bardziej złożony
- (C): przestawianie kroków względem siebie
- (D): wszystkie odpowiedzi są prawidłowe

Poprawna odpowiedź: C (przestawianie kroków względem siebie)

Wyjaśnienie: Insercja polega na przestawianiu kroków względem siebie, czyli zmianie ich kolejności w choreografii. Jest to technika stosowana w celu urozmaicenia układu bez zmiany samych kroków.

Trening wzmacniający to:

- (A): proces, który zmierza do rozwinięcia tych cech fizycznych i psychicznych, które pozwolą na osiągnięcie wyniku maksymalnego
- (B): trening wzmacniający zawiera ćwiczenia na całe ciało
- (C): pomaga wzmocnić, ujędrnić i wymodelować sylwetkę
- (D): wszystkie odpowiedzi są poprawnie

Poprawna odpowiedź: D (wszystkie odpowiedzi są poprawnie)

Wyjaśnienie: Trening wzmacniający ma na celu rozwinięcie zarówno cech fizycznych, jak i psychicznych, które pomagają osiągnąć maksymalne wyniki. Obejmuje ćwiczenia na całe ciało i pomagają wzmocnić oraz wymodelować sylwetkę, dlatego wszystkie odpowiedzi są prawidłowe.

Cechy treningu sportowego to:

- (A): ukierunkowany na określony rezultat; sterowany za pomocą określonych metod; systematyczny, odpowiednio rozplanowany; dostosowany do poziomu i możliwości wysiłkowych
- (B): nie może być ukierunkowany na ciało i psychikę
- (C): ma na celu zmniejszenie tolerancji wysiłkowej organizmu
- (D): dla początkujących i amatorów

Poprawna odpowiedź: A (ukierunkowany na określony rezultat; sterowany za pomocą określonych metod; systematyczny, odpowiednio rozplanowany; dostosowany do poziomu i możliwości wysiłkowych)

Wyjaśnienie: Trening sportowy musi być dobrze zaplanowany, ukierunkowany na osiągnięcie konkretnego rezultatu, systematyczny oraz dostosowany do indywidualnych możliwości uczestnika.

Który rodzaj zajęć jest z kategorii BODY&MIND:

- (A): ABT (Abdominal Buttocks and Thigs) – brzuch, uda, pośladki (BUP)
- (B): TBC (Total Body Conditioning)
- (C): FAT Burning
- (D): Body Art

Poprawna odpowiedź: D (Body Art)

Wyjaśnienie: Zajęcia z kategorii BODY&MIND skupiają się na harmonii ciała i umysłu. Body Art to typ ćwiczeń, które łączą w sobie elementy zarówno fizyczne, jak i mentalne, co klasyfikuje je do tej kategorii.

Czynniki warunkujące sukces ćwiczącego:

- (A): uwarunkowania genetyczne i kondycyjne
- (B): kompetencje psychiczno-emocjonalne i intelektualno-poznawcze
- (C): kompetencje sensomotoryczne, techniczne i koordynacyjne
- (D): wszystkie odpowiedzi poprawne

Poprawna odpowiedź: D (wszystkie odpowiedzi poprawne)

Wyjaśnienie: Wszystkie wymienione czynniki mają wpływ na sukces ćwiczącego. Zarówno uwarunkowania genetyczne i kondycyjne, jak i psychiczne, intelektualne oraz techniczne umiejętności wpływają na osiągnięcia w sporcie.

Ile powinna trwać rozgrzewka w zajęciach fitness?

- (A): około 2 minut
- (B): około 10 minut
- (C): około 15 minut
- (D): rozgrzewka nie jest obowiązkowa

Poprawna odpowiedź: B (około 10 minut)

Wyjaśnienie: Rozgrzewka powinna trwać około 10 minut, aby odpowiednio przygotować ciało do intensywniejszego wysiłku i zmniejszyć ryzyko kontuzji.

Co wchodzi w skład opisu zajęć TBC?

- (A): zajęcia wzmacniające, ogólnorozwojowe, dla wszystkich, na każdym stopniu zaawansowania
- (B): część główna nie może zawierać elementów układu aerobowego
- (C): zajęcia zakończone rozciąganiem, relaksacją
- (D): odpowiedzi a i c są poprawne

Poprawna odpowiedź: D (odpowiedzi a i c są poprawne)

Wyjaśnienie: Zajęcia TBC (Total Body Conditioning) to ogólnorozwojowy trening wzmacniający, odpowiedni dla wszystkich poziomów zaawansowania, zakończony często rozciąganiem i relaksacją.

Najważniejsze zasady treningu:

- (A): zasada ciągłości treningu, zasada progresji treningu, zasada specjalizacji treningu, zasada równowagi mięśniowej
- (B): zasada ciągłości treningu, zasada progresji treningu, zasada specjalizacji treningu
- (C): zasada progresji treningu, zasada specjalizacji treningu, zasada równowagi mięśniowej
- (D): zasada ciągłości treningu, zasada progresji treningu, zasada równowagi mięśniowej

Poprawna odpowiedź: A (zasada ciągłości treningu, zasada progresji treningu, zasada specjalizacji treningu, zasada równowagi mięśniowej)

Wyjaśnienie: Najważniejsze zasady treningu obejmują ciągłość treningu, jego progresję, specjalizację oraz zachowanie równowagi mięśniowej, co zapewnia optymalne wyniki.

Jaka jest struktura zajęć aerobiku?

- (A): Część główna, rozgrzewka, cool down, rozciąganie
- (B): Rozgrzewka, część główna, cool down, rozciąganie
- (C): Rozgrzewka, rozciągnię, część główna, cool down
- (D): Nie ma znaczenia

Poprawna odpowiedź: B (Rozgrzewka, część główna, cool down, rozciąganie)

Wyjaśnienie: Prawidłowa struktura zajęć aerobiku to: rozgrzewka, która przygotowuje ciało, następnie część główna, cool down, który wycisza organizm, oraz rozciąganie na zakończenie, aby zrelaksować mięśnie.

Które z ćwiczeń nie pasuje do reszty ze względu na pracę mięśni?

- (A): Szeroka pompka
- (B): Szwedzka pompka
- (C): Wąska pompka
- (D): Francuskie wyciskanie

Poprawna odpowiedź: A (Szeroka pompka)

Wyjaśnienie: Szeroka pompka angażuje głównie mięśnie klatki piersiowej, natomiast szwedzka pompka, wąska pompka oraz francuskie wyciskanie bardziej koncentrują się na pracy tricepsów.

Które ze specjalizacji nie wymaga oddzielnego kursu?

- (A): Fit BALL
- (B): Pilates
- (C): Yoga
- (D): wszystkie wymagają dodatkowej certyfikacji

Poprawna odpowiedź: D (wszystkie wymagają dodatkowej certyfikacji)

Wyjaśnienie: Wszystkie te specjalizacje, jak Fit BALL, Pilates czy Yoga, wymagają dodatkowej certyfikacji i oddzielnego kursu, aby można było je prowadzić profesjonalnie.

Aby rozciągnąć mięsień czworoboczny akton górny po lewej stronie, głowa musi być ustawiona:

- (A): w skłonie w przód, w skłonie bocznym w lewo i rotacji w lewo
- (B): w skłonie w tył, skłonie bocznym w prawo i rotacji w lewo
- (C): skłonie bocznym w prawo i skręcie w prawo
- (D): tylko w skłonie bocznym w prawo

Poprawna odpowiedź: D (tylko w skłonie bocznym w prawo)

Wyjaśnienie: Aby rozciągnąć górną część mięśnia czworobocznego po lewej stronie, wystarczy ustawić głowę w skłonie bocznym w prawo.

Miednica ustawiona "poziomo" ma:

- (A): kolce biodrowe tylne górne w tej samej płaszczyźnie co kość ogonowa
- (B): kolce biodrowe przednie górne wysunięte przed spojenie łonowe
- (C): kolce biodrowe przednie górne są w tej samej linii co spojenie łonowe
- (D): kolce biodrowe tylne górne w tej samej płaszczyźnie co staw biodrowy

Poprawna odpowiedź: B (kolce biodrowe przednie górne wysunięte przed spojenie łonowe)

Wyjaśnienie: Przy prawidłowym ustawieniu miednicy "poziomo", kolce biodrowe przednie górne są nieco wysunięte przed spojenie łonowe.

W zespole skrzyżowania górnego dochodzi do osłabienia:

- (A): mięśni pośladkowych
- (B): mięśni piersiowych
- (C): dźwigacza łopatki
- (D): zginaczy głębokich szyi

Poprawna odpowiedź: D (zginaczy głębokich szyi)

Wyjaśnienie: W zespole skrzyżowania górnego dochodzi do osłabienia zginaczy głębokich szyi, co prowadzi do zaburzeń postawy i dysfunkcji mięśni.

W skład układu stabilizującego wewnętrznego wchodzi:

- (A): dno miednicy, przepona, mięsień poprzeczny, wielodzielny
- (B): mięsień wielodzielny, skośny brzucha wewnętrzny, przepona i dno miednicy
- (C): mięsień skośny brzucha wewnętrzny po obydwu stronach, dno miednicy i przepona
- (D): mięsień pośladkowy wielki, prostownik grzbietu, dno miednicy, przepona

Poprawna odpowiedź: A (dno miednicy, przepona, mięsień poprzeczny, wielodzielny)

Wyjaśnienie: Wewnętrzny układ stabilizujący składa się z tych kluczowych mięśni, które wspomagają stabilizację kręgosłupa i miednicy.

Jakie ruchy musisz wykonywać, aby poprawić ROZCIĄGANIE I MOBILNOŚĆ?

- (A): Szybkie i intensywne
- (B): z dużymi ciężarami
- (C): w ciepłych pomieszczeniach np. sauna
- (D): w wolnym tempie zwiększyć zakresy ruchu, gibkość i elastyczność ciała

Poprawna odpowiedź: C (w ciepłych pomieszczeniach np. sauna)

Wyjaśnienie: Ciepło w pomieszczeniu, np. w saunie, może pomóc w poprawie elastyczności i mobilności ciała, co jest kluczowe w procesie rozciągania.

Kiedy spóźnisz się na zajęcia:

- (A): udajesz, że nic się nie stało
- (B): przepraszasz i zaczynasz się długo tłumaczyć
- (C): przepraszasz i krótko wyjaśniasz, dlaczego
- (D): mówisz „no, każdemu się może zdarzyć”

Poprawna odpowiedź: C (przepraszasz i krótko wyjaśniasz, dlaczego)

Wyjaśnienie: Kiedy spóźnisz się na zajęcia, najlepiej krótko przeprosić i wyjaśnić powód spóźnienia, zamiast wdawać się w długie tłumaczenia lub ignorować sytuację.

Progresją ćwiczenia plank jest:

- (A): niski podpór (na przedramionach)
- (B): podpór na przedramionach z kolanami na podłodze
- (C): wysoki podpór (na nadgarstkach), stopy na podłodze na szerokość bioder
- (D): wysoki podpór (na nadgarstkach), jedna noga na podłodze, druga uniesiona

Poprawna odpowiedź: D (wysoki podpór, jedna noga na podłodze, druga uniesiona)

Wyjaśnienie: Progresja ćwiczenia plank polega na stopniowym zwiększaniu trudności.

Wysoki podpór z jedną nogą uniesioną to bardziej zaawansowana wersja, która zwiększa wyzwanie dla stabilności i siły.

Na zajęciach grupowych klient nie radzi sobie z wykonaniem pompki. Co robisz?

- (A): w ogóle nie zwracasz na niego uwagi
- (B): mówisz, żeby nie wykonywał ćwiczenia
- (C): proponujesz inną wersję/regresję ćwiczenia (np. przy ścianie lub z kolanami na podłodze)
- (D): prosisz, żeby opuścił salę

Poprawna odpowiedź: C (proponujesz inną wersję/regresję ćwiczenia)

Wyjaśnienie: W sytuacji, gdy klient nie radzi sobie z wykonywaniem ćwiczenia, najlepiej jest zaproponować łatwiejszą wersję, aby mógł kontynuować trening bez poczucia frustracji.

Rozgrzewkę w zajęciach fitness można zintensyfikować poprzez:

- (A): zwiększenie tempa muzyki
- (B): unoszenie ramion ponad głowę
- (C): wykorzystanie truchtu, podskoków, skipów itp.
- (D): wszystkie odpowiedzi są poprawne

Poprawna odpowiedź: D (wszystkie odpowiedzi są poprawne)

Wyjaśnienie: Każda z wymienionych metod pozwala na zwiększenie intensywności rozgrzewki, przygotowując ciało do bardziej wymagającego treningu.

Sprzęt w zajęciach grupowych fitness należy wykorzystać:

- (A): tylko w 1 ćwiczeniu
- (B): w 2 - 3 ćwiczeniach
- (C): maksymalnie w 4 ćwiczeniach
- (D): najlepiej we wszystkich ćwiczeniach na danych zajęciach

Poprawna odpowiedź: D (najlepiej we wszystkich ćwiczeniach na danych zajęciach)

Wyjaśnienie: Optymalnym rozwiązaniem jest wykorzystanie sprzętu w jak największej liczbie ćwiczeń, aby uczestnicy mogli w pełni skorzystać z jego potencjału podczas treningu.

Czy wg Ciebie gdy instruktor wchodzi na zajęcia powinien być uśmiechnięty?

- (A): nie, nie musi się uśmiechać, ważne żeby rozpoczął zajęcia punktualnie
- (B): tak, bardzo ważny jest pierwszy kontakt z grupą, aby zajęcia przebiegały w miłej atmosferze
- (C): raczej TAK
- (D): raczej NIE

Poprawna odpowiedź: B (tak, bardzo ważny jest pierwszy kontakt z grupą)

Wyjaśnienie: Uśmiech instruktora jest kluczowy, ponieważ pomaga nawiązać pozytywny kontakt z grupą, co może wpływać na atmosferę i efektywność zajęć.

Po skończonych zajęciach:

- (A): salę z przyrządami do ćwiczeń sprząta recepcja
- (B): instruktor bierze wszystko w swoje ręce i układa rzeczy na swoje miejsce
- (C): instruktor na koniec zajęć wyznacza 1 osobę z grupy, która sprząta wszystkie przyrządy
- (D): każdy z uczestników zajęć odkłada wszystko na swoje miejsce

Poprawna odpowiedź: D (każdy z uczestników zajęć odkłada wszystko na swoje miejsce)

Wyjaśnienie: Każdy uczestnik zajęć powinien samodzielnie posprzątać sprzęt, co pomaga w utrzymaniu porządku i daje poczucie odpowiedzialności za wspólne korzystanie z przestrzeni treningowej.

Przy sprawdzaniu obecności widzisz nowe osoby. Co robisz?

- (A): po sprawdzeniu obecności zaczynasz prowadzić zajęcia
- (B): na koniec zajęć witasz nowe osoby
- (C): na koniec zajęć pytasz nowe osoby, czy podobało się
- (D): po sprawdzeniu obecności witasz nowe osoby, przedstawiasz się i krótko omawiasz zajęcia

Poprawna odpowiedź: D (po sprawdzeniu obecności witasz nowe osoby, przedstawiasz się i krótko omawiasz zajęcia)

Wyjaśnienie: Ważne jest, aby od razu powitać nowe osoby i przedstawić im, jak będą wyglądały zajęcia, co pomaga w budowaniu relacji oraz wprowadzeniu nowych uczestników w trening.

Co zrobisz, jeśli osoba na zajęciach STEP-U przyjdzie w skarpetkach?

- (A): Wyprosisz z zajęć
- (B): pozwolisz trenować (przedstawisz ewentualną modyfikację ćwiczeń - jeśli trzeba)
Zaznaczyć, że w przyszłości obuwie sportowe jest obowiązkowe
- (C): Nie zareagujesz
- (D): Powiesz, aby wszystkie osoby zdjęły buty

Poprawna odpowiedź: A (Wyprosisz z zajęć)

Wyjaśnienie: Trening w skarpetkach na stepie może być niebezpieczny ze względu na ryzyko poślizgnięcia i kontuzji. Dlatego, dla bezpieczeństwa wszystkich, uczestnik bez odpowiedniego obuwia powinien zostać wyproszony z zajęć.

Jak zareagujesz jeśli osoba na zajęciach poprosi Cię, abys obniżył / podwyższył temperaturę na sali fitness?

- (A): Nie zareagujesz, odwrócisz się i będziesz kontynuować zajęcia
- (B): Powiesz, że masz zakaz dotykania / używania panelu sterowania
- (C): Wyprosisz z zajęci i powiesz, że to było nie taktowne
- (D): Poprosisz, aby osoba zmieniła miejsce na sali, ustawiła się pod klimatyzatorem - jeśli za ciepło, lub stanęła dalej od nawiewu - jeśli za zimno

Poprawna odpowiedź: D (Poprosisz, aby osoba zmieniła miejsce na sali, ustawiła się pod klimatyzatorem - jeśli za ciepło, lub stanęła dalej od nawiewu - jeśli za zimno)

Wyjaśnienie: W zależności od preferencji uczestnika warto zasugerować zmianę miejsca w sali, co pozwoli lepiej dostosować warunki do jego potrzeb, bez zakłócania zajęć dla reszty grupy.

Jesteś świadkiem, jak instruktor pokazuje niepoprawnie technicznie ćwiczenie. Jak zareagujesz?

- (A): Po jego zajęciach zwracasz asertywnie uwagę, że błędnie pokazał ćwiczenie. Tłumaczysz technikę i pokazujesz prawidłowy wzorzec ruchu
- (B): Nie reagujesz
- (C): Przy grupie zwracasz instruktorowi w sposób dosadny (krzycząc), że nie potrafi wykonać ćwiczenia
- (D): Wyzywasz go i idziesz do Managera na skargę

Poprawna odpowiedź: A (Po jego zajęciach zwracasz asertywnie uwagę, że błędnie pokazał ćwiczenie)

Wyjaśnienie: Najlepiej zwrócić uwagę po zajęciach w sposób asertywny i kulturalny, wyjaśniając błąd oraz pokazując poprawną technikę. Ważne jest, aby nie robić tego publicznie, co mogłoby wprawić instruktora w zakłopotanie.

Wskaż, który z poniższych podstawowych kroków na podłodze użyty w 1 frazie muzycznej zmieni nogę prowadzącą:

- (A): marsz
- (B): 4 kolana
- (C): step out
- (D): step touch

Poprawna odpowiedź: B (4 kolana)

Wyjaśnienie: Wykonanie 4 kolan (ang. knee lifts) powoduje zmianę nogi prowadzącej, ponieważ przy każdym podniesieniu kolana druga noga staje się dominującą.

Z ilu części minimum powinna składać się poprawnie skonstruowana lekcja fitness i wskaż jakie to części?

- (A): minimum z 2 - rozgrzewka i część główna zajęć
- (B): minimum z 2 - część główna zajęć i wyciszenie
- (C): minimum z 3 - rozgrzewka, część główna zajęć oraz wyciszenie
- (D): minimum z 4 - pre-class instruction, rozgrzewka, część główna zajęć, wyciszenie

Poprawna odpowiedź: C (minimum z 3 - rozgrzewka, część główna zajęć oraz wyciszenie)

Wyjaśnienie: Pełna lekcja fitness powinna składać się z co najmniej trzech części: rozgrzewki, części głównej i wyciszenia, aby odpowiednio przygotować ciało do wysiłku, przeprowadzić właściwy trening i zakończyć go relaksacją mięśni.

Na Twoje zajęcia o wysokiej intensywności lub trudności przychodzi nowa, starsza pani z widoczną nadwagą, co robisz?

- (A): nie zwracam na nią uwagi, ponieważ jest dostępny opis zajęć, każdy ćwiczy na swoją odpowiedzialność
- (B): podchodzę do tej osoby i proszę o opuszczenie sali, ponieważ sobie nie poradzi na tych zajęciach
- (C): podchodzę, witam się i uprzedzam, że zajęcia są bardzo ciężkie, ale przekonuję, by została i całą lekcję poświęcam uwagę tej osobie
- (D): podchodzę, witam się, pytam, czy pani jest pierwszy raz na takich zajęciach, w skrócie przedstawiam zarys lekcji i uprzedzam, że lekcja będzie intensywna. Jeśli pani decyduje się zostać, udzielam kilku wskazówek bezpieczeństwa i staram się bardziej zwracać uwagę na nową osobę

Poprawna odpowiedź: D (podchodzę, witam się, pytam, czy pani jest pierwszy raz na takich zajęciach...)

Wyjaśnienie: Najlepszym podejściem jest uprzedzenie o trudności zajęć oraz dostosowanie poziomu uwagi i wskazówek do nowej osoby, tak by mogła uczestniczyć w zajęciach bez ryzyka kontuzji.

Na zajęcia zaawansowane trafia osoba, która nigdy nie trenowała. Jak reagujesz?

- (A): Mówisz, żeby lepiej poszła na bieżnię, zapraszasz na zajęcia podstawowe
- (B): Informujesz, że to nie jest trening dla początkujących, ale jeśli chce zostać - robi to na własną odpowiedzialność
- (C): Sugerujesz, by następnym razem wybrała inne zajęcia, ale zapraszasz, by została na tych i oferujesz jej mniej zaawansowane opcje w trakcie zajęć
- (D): Odsyłasz na recepcję, by dowiedziała się, które zajęcia są odpowiednie dla początkujących

Poprawna odpowiedź: C (Sugerujesz, by następnym razem wybrała inne zajęcia, ale zapraszasz, by została)

Wyjaśnienie: Warto zachęcić do pozostania na zajęciach, ale jednocześnie zaoferować mniej zaawansowane wersje ćwiczeń, by nowa osoba mogła uczestniczyć, nawet jeśli zajęcia są przeznaczone dla bardziej zaawansowanych.

Muzyka w zajęciach fitness:

(A): Jest ważnym elementem treningu, dobierasz ją zależnie od typu prowadzonych zajęć, pracujesz z tempem i intensywnością

(B): Jest tłem dla ćwiczeń, nie ma dla Ciebie wielkiego znaczenia, ważne, żeby była

(C): Sugerujesz się gustem muzycznym klientów i własnym, ale sama muzyka nie jest podstawą treningu

(D): Właściwie zajęcia bez muzyki też mogłyby się odbywać - odpalasz pierwszą playlistę, którą masz pod ręką

Poprawna odpowiedź: A (Jest ważnym elementem treningu, dobierasz ją zależnie od typu prowadzonych zajęć)

Wyjaśnienie: Muzyka pełni kluczową rolę w zajęciach fitness, pomaga regulować tempo i intensywność ćwiczeń, a także motywuje uczestników do większego wysiłku.

Strój, w jakim przychodzisz prowadzić zajęcia:

(A): Trenujesz tak, by Tobie było wygodnie. Klienci powinni zwracać uwagę na to, co mówisz, nie na strój.

(B): Musi być dobrany do zajęć, ale raczej dopasowany, by Twoje ruchy były widoczne, a także schludny.

(C): Jest zależny wyłącznie od pory roku i Twojego nastroju.

(D): Dobór stroju instruktora jest zupełnie dowolny.

Poprawna odpowiedź: B (Musi być dobrany do zajęć, ale raczej dopasowany, by Twoje ruchy były widoczne, a także schludny)

Wyjaśnienie: Strój instruktora musi być dopasowany do rodzaju zajęć oraz schludny.

Ważne jest, aby ruchy instruktora były widoczne dla uczestników, co pomaga im poprawnie wykonywać ćwiczenia.

Podczas zajęć klient zaczyna się zbierać do opuszczenia sali. Jak reagujesz?

- (A): Nie reagujesz. Pewnie się spieszy, a zajęcia są dla całej grupy.
- (B): Pytasz przez mikrofon, czy wszystko ok.
- (C): Podchodzisz, wyciszasz mikrofon, upewniasz się, że wszystko ok, potem wracasz do prowadzenia zajęć.
- (D): Informuje grupę, że nie należy wychodzić w trakcie treningu.

Poprawna odpowiedź: C (Podchodzisz, wyciszasz mikrofon, upewniasz się, że wszystko ok, potem wracasz do prowadzenia zajęć)

Wyjaśnienie: Najlepiej jest dyskretnie podejść do osoby opuszczającej salę, upewnić się, że wszystko w porządku, i kontynuować zajęcia, nie zakłócając atmosfery grupy.

Przed rozpoczęciem swoich zajęć instruktor przychodzi na zajęcia:

- (A): dokładnie o godzinie, na którą zostały zaplanowane, aby nie tracić swojego czasu
- (B): w miarę możliwości wcześniej, aby przygotować salę (przewietrzyć, sprawdzić sprzęt, zamienić kilka słów z grupą)
- (C): spóźniony, ważne aby był przygotowany
- (D): spóźniony i nieprzygotowany

Poprawna odpowiedź: B (w miarę możliwości wcześniej, aby przygotować salę)

Wyjaśnienie: Instruktor powinien pojawić się wcześniej, by odpowiednio przygotować salę i sprzęt, oraz nawiązać kontakt z uczestnikami, co wpływa na lepszą atmosferę zajęć i ich przebieg.

Przychodzisz na zajęcia i okazuje się, że zapomniałaś/zapomniałeś przygotowanej wcześniej muzyki.

- (A): odwołujesz zajęcia - nie jesteś w stanie tak prowadzić zajęć
- (B): starasz się nie panikować i poszukać jakiegoś rozwiązania, np. pytasz na recepcji czy ktoś dysponuje muzyką do prowadzenia zajęć, szukasz odpowiedniej muzyki np. na youtube
- (C): informujesz, że ćwiczymy dziś bez muzyki, a kto chce może iść na siłownię
- (D): przepraszasz za zaistniałą sytuację, żegnasz się grzecznie i zapraszasz na następne zajęcia

Poprawna odpowiedź: B (starasz się nie panikować i poszukać jakiegoś rozwiązania)

Wyjaśnienie: Kiedy zapomnisz muzyki, najważniejsze jest zachowanie spokoju i szybkie znalezienie alternatywnego rozwiązania. Można np. poprosić o pomoc na recepcji lub znaleźć odpowiednią muzykę online.

Wchodzisz na zastępstwo za innego instruktora, co robisz?

- (A): zaczynasz zajęcia po czasie i prowadzisz je dłużej
- (B): zaczynasz zajęcia punktualnie, nie zwracając uwagi na grupę, przecież jesteś na zastępstwie
- (C): zjawiasz się trochę wcześniej, witasz grupę, przedstawiasz się krótko, wyjaśniając sytuację i informując o planowanych ćwiczeniach i sprzęcie do nich potrzebnym
- (D): wchodzisz kilka sekund przed zajęciami, witasz się krótko bez zbędnych wyjaśnień, bo szkoda czasu, najważniejsze są efekty ćwiczeń

Poprawna odpowiedź: C (zjawiasz się trochę wcześniej, witasz grupę, przedstawiasz się krótko)

Wyjaśnienie: Ważne jest, aby przyjść wcześniej, przedstawić się i wyjaśnić sytuację. Dzięki temu uczestnicy będą wiedzieli, czego się spodziewać, i poczują się komfortowo.

Jak powinny nazywać się zajęcia, na których przeważa trening interwałowy:

- (A): HIIT
- (B): TABATA
- (C): TBC
- (D): BPU

Poprawna odpowiedź: A (HIIT)

Wyjaśnienie: Zajęcia z dominującym treningiem interwałowym noszą nazwę **HIIT** (High-Intensity Interval Training), co oznacza intensywny trening interwałowy.

Czy instruktor podczas zajęć fitness powinien stać przodem, czy tyłem do grupy?

- (A): Przodem
- (B): Tyłem
- (C): Zależy od sytuacji. Kiedy wita się z grupą i kończy zajęcia to zawsze przodem
- (D): Jak mu wygodniej

Poprawna odpowiedź: C (Zależy od sytuacji. Kiedy wita się z grupą i kończy zajęcia to zawsze przodem)

Wyjaśnienie: Instruktor powinien dostosować swoje ustawienie do sytuacji. W trakcie powitania i zakończenia zajęć warto być przodem do grupy, a podczas ćwiczeń czasem lepiej stanąć tyłem, aby uczestnicy mogli łatwiej podążać za ruchami.

Co zrobisz w sytuacji, kiedy podopieczna pomyliła godziny zajęć i zamiast na zajęcia wzmacniające pojawiła się na choreografii. Kompletnie sobie nie radzi i jest sfrustrowana?

- (A): Olewam sprawę. Ważniejsza jest dla mnie większość grupy
- (B): Zauważam sytuację. Podchodzę, próbuję zachęcić ją do spróbowania czegoś nowego. Pokazuję, jak może uprościć choreografię, tak żeby czuła się na tyle, ile jest to możliwe, komfortowo. Po zajęciach podchodzę i przedstawiam dokładnie, czym charakteryzują się poszczególne formy zajęć
- (C): Pomagam, ale bez przesady. To wina recepcji, że źle objaśniła grafik
- (D): Zmieniam całkowicie strukturę zajęć tak, aby pani wyszła zadowolona

Poprawna odpowiedź: B (Zauważam sytuację. Podchodzę, próbuję zachęcić ją do spróbowania czegoś nowego)

Wyjaśnienie: Warto zwrócić uwagę na sytuację podopiecznej, zachęcić ją do spróbowania łatwiejszej wersji zajęć i wyjaśnić po zajęciach różnice między poszczególnymi rodzajami treningów.

Ćwiczeniem wielostawowym angażującym pośladki jest:

- (A): pompka szwedzka
- (B): przysiad sumo
- (C): pajace
- (D): bieg bokserski

Poprawna odpowiedź: B (przysiad sumo)

Wyjaśnienie: Przysiad sumo to ćwiczenie wielostawowe, które mocno angażuje mięśnie pośladkowe, a także uda i dolną część pleców.

Widzisz, że jedna z osób ćwiczących na sali źle wykonuje przysiad (kolana uciekają do przodu, a pięty odrywają się w trakcie wykonywania przysiadu). Co robisz?

- (A): nie robię nic, pewnie inaczej nie da rady zrobić przysiadu
- (B): ogólnie do całej grupy kieruję wskazówki, przypominając o pozycji kolan i pięt podczas robienia przysiadu
- (C): podchodzę do tej osoby i głośno przez mikrofon ją poprawiam tak, żeby wszyscy słyszeli
- (D): ogólnie do całej grupy kieruję wskazówki, przypominając o pozycji kolan i pięt podczas robienia przysiadu i jeśli widzę, że ta osoba nadal ma problemy z poprawnym wykonaniem ćwiczenia, podchodzę do niej, wyłączam mikrofon i koryguję personalnie

Poprawna odpowiedź: D (ogólnie do całej grupy kieruję wskazówki... i koryguję personalnie)

Wyjaśnienie: Najpierw warto ogólnie przypomnieć całej grupie o prawidłowej technice, a

jeśli widzimy, że ktoś nadal wykonuje ćwiczenie niepoprawnie, lepiej podejść indywidualnie i skorygować ruch bez zawstydzania osoby przed innymi.

Podczas zajęć widzisz, że jedna z osób ma problem z utrzymaniem tempa wykonywania ćwiczeń i zaczyna się zniechęcać. Co robisz?

(A): krzyczę do grupy: "No dalej, co to za odpuszczanie ćwiczeń!"

(B): nie robię nic

(C): podchodzę do tej osoby, wyłączam mikrofon, pytam się, co się dzieje i proponuję zmniejszenie intensywności ćwiczenia, podając alternatywę i chwalam za starania

(D): podchodzę do tej osoby i stojąc nad nią, krzyczę: "Dasz radę, dalej, dalej, zaraz koniec, chyba nie odpuścisz?!"

Poprawna odpowiedź: C (podchodzę do tej osoby, wyłączam mikrofon i proponuję alternatywę)

Wyjaśnienie: Ważne jest, aby wesprzeć osobę, która ma trudności, proponując łatwiejszą wersję ćwiczenia i motywując ją, co pomoże uniknąć zniechęcenia i umożliwi dalsze uczestnictwo w zajęciach.

Prowadzisz zastępstwo na zajęciach choreograficznych. Większość grupy ma problemy z nauczeniem się zaplanowanej przez Ciebie sekwencji. Jaka jest Twoja reakcja?

(A): z wyrazem dezaprobaty, zadajesz pytanie, co w takim razie robią na tych zajęciach

(B): nie zniechęcasz się i dalej usiłujesz nauczyć ich swojego układu

(C): modyfikujesz choreografię do prostszych elementów lub zmniejszasz liczbę bloków

(D): zmieniasz na inny rodzaj zajęć, np. wzmacniający

Poprawna odpowiedź: C (modyfikujesz choreografię do prostszych elementów)

Wyjaśnienie: Najlepszym rozwiązaniem jest dostosowanie trudności choreografii do poziomu grupy, co pozwoli uczestnikom na czerpanie satysfakcji z zajęć i utrzymanie motywacji.

Co to jest BPM?

(A): ćwiczenie na mięśnie nóg

(B): beats per minute, uderzenia na minutę, określa tempo utworu muzycznego

(C): rodzaj treningu siłowego

(D): podstawowy krok fitness

Poprawna odpowiedź: B (beats per minute, uderzenia na minutę, określa tempo utworu muzycznego)

Wyjaśnienie: BPM (beats per minute) to miara tempa muzycznego, która informuje, ile

uderzeń występuje w jednej minucie, co pomaga dostosować muzykę do intensywności ćwiczeń.

Klient prosi o rozpisanie treningu siłowego na siłowni. Nie jesteś trenerem personalnym, co zrobisz?

- (A): rozpisujesz trening, posiłkując się wiedzą z internetu
- (B): odmawiasz, ponieważ nie leży to w twoich kompetencjach i niech sobie radzi sam
- (C): starasz się przekonać klienta o wyższości zajęć grupowych nad tymi na siłowni
- (D): dziękujesz za zaufanie, jednak przekierowujesz klienta do trenera personalnego pracującego w danym klubie

Poprawna odpowiedź: D (dziękujesz za zaufanie, jednak przekierowujesz klienta do trenera personalnego)

Wyjaśnienie: Jako instruktor, który nie jest trenerem personalnym, nie powinieneś rozpisać treningu siłowego. Najlepszym rozwiązaniem jest skierowanie klienta do odpowiedniego specjalisty.

Ile beatów jest w jednym bloku muzycznym (choreograficznym)?

- (A): 8
- (B): 24
- (C): 32
- (D): 40

Poprawna odpowiedź: C (32)

Wyjaśnienie: W standardowym bloku muzycznym używanym w choreografii fitness, jeden blok muzyczny składa się z 32 beatów.

Jak się nazywa metoda rozciągania, którą wykorzystujemy w ramach rozgrzewki na większości zajęć fitness?

- (A): Stretching statyczny czynny
- (B): PIR
- (C): Stretching dynamiczny (aktywny)
- (D): PNF

Poprawna odpowiedź: C (Stretching dynamiczny - aktywny)

Wyjaśnienie: Stretching dynamiczny, czyli rozciąganie aktywne, jest najczęściej używane podczas rozgrzewki w fitnessie, ponieważ przygotowuje mięśnie do ruchu, zwiększając zakres ruchu bez zatrzymywania się w pozycji.

Na ile rozliczany jest krok GRAPEVINE?

- (A): 2
- (B): 4
- (C): 6
- (D): 8

Poprawna odpowiedź: B (4)

Wyjaśnienie: Krok Grapevine (czyli tzw. "winorośl") jest rozliczany na 4 beaty, co oznacza, że w choreografii ruch ten trwa cztery uderzenia muzyczne.

Jakiego typu kroków nie można użyć w metodzie odwróconej piramidy (inverse piramide)?

- (A): Tanecznych
- (B): Asymetrycznych
- (C): Symetrycznych
- (D): Można wszystkie

Poprawna odpowiedź: B (Asymetrycznych)

Wyjaśnienie: W metodzie odwróconej piramidy, asymetryczne kroki mogą powodować trudności w stopniowym zwiększaniu lub zmniejszaniu liczby powtórzeń, dlatego są trudniejsze do zastosowania w tej technice.

Jakie tempo muzyki będzie najlepsze do klasycznej lekcji wzmacniającej typu Body Shape (Body Sculpt)?

- (A): 110-115 BPM
- (B): 118-120 BPM
- (C): 128-130 BPM
- (D): 135-140 BPM

Poprawna odpowiedź: C (128-130 BPM)

Wyjaśnienie: Tempo muzyki na poziomie 128-130 BPM jest idealne do lekcji wzmacniających typu Body Shape, gdyż zapewnia odpowiednie tempo do kontrolowanych ruchów i ćwiczeń siłowych.

Prawidłowy zakres tempa muzycznego (BPM) dla cool down to:

- (A): 128 – 132 BPM
- (B): 100 – 120 BPM
- (C): 140 – 150 BPM
- (D): 132 – 136 BPM

Poprawna odpowiedź: B (100 – 120 BPM)

Wyjaśnienie: Podczas wyciszenia po treningu (cool down) tempo muzyki powinno być spokojniejsze, w granicach 100-120 BPM, co pomaga w uspokojeniu tętna i zrelaksowaniu mięśni.

W jaki szybki sposób możemy obliczyć na zajęciach maksymalną wartość częstości skurczów serca?

- (A): 220 – wiek
- (B): 222 – wiek
- (C): 220 – rok urodzenia
- (D): 222 – rok urodzenia

Poprawna odpowiedź: A (220 – wiek)

Wyjaśnienie: Najprostszy sposób na obliczenie maksymalnego tętna to odjęcie wieku od 220. To podstawowa formuła używana w treningu fitness.

Podczas zajęć z użyciem stepu (wybierz odpowiedź prawidłową):

- (A): pracujemy tylko na jedną stronę
- (B): wysokość stepu musi być taka sama dla wszystkich uczestników zajęć
- (C): dodatkowy sprzęt (np. hantle), ręcznik czy woda chowamy pod platformę lub z daleka od nas, abyśmy się nie potknęli o niego
- (D): podczas zajęć zawsze musimy dodać pracę ramion

Poprawna odpowiedź: C (dodatkowy sprzęt chowamy pod platformę lub z daleka od nas)

Wyjaśnienie: Aby zapewnić bezpieczeństwo podczas zajęć na stepie, należy trzymać dodatkowy sprzęt z dala od miejsc treningowych, aby uniknąć przypadkowych upadków lub potknięć.

Jak powinien zachować się instruktor widząc nową osobę na zajęciach grupowych?

- (A): nie podchodzi do nowej osoby, aby jej nie napiętnować
- (B): przed zajęciami indywidualnie przywita i przedstawi się, dopyta o aktualny stan zdrowia
- (C): przed zajęciami, na forum grupy przywita nową osobę i dopyta o aktualny stan zdrowia
- (D): wita nową osobę, ale nie zadaje dodatkowych pytań ze względów RODO

Poprawna odpowiedź: B (przed zajęciami indywidualnie przywita i przedstawi się, dopyta o aktualny stan zdrowia)

Wyjaśnienie: Instruktor powinien przywitać nową osobę indywidualnie, co pomaga w stworzeniu komfortowej atmosfery, a także daje możliwość uzyskania ważnych informacji o zdrowiu uczestnika.

Jaką główną cechą powinien posiadać instruktor zajęć grupowych?

- (A): niepunktualność
- (B): komunikatywność
- (C): niedostępność
- (D): chaotyczność

Poprawna odpowiedź: B (komunikatywność)

Wyjaśnienie: Komunikatywność to kluczowa cecha instruktora zajęć grupowych, ponieważ pozwala na efektywne przekazywanie informacji, motywowanie grupy i utrzymywanie pozytywnej atmosfery na zajęciach.

Zachowanie instruktora podczas zajęć powinno polegać na:

- (A): przeprowadzeniu swojego planu treningowego nie zwracając uwagi na poziom sprawności grupy
- (B): prowadzeniu zajęć na podstawie życzeń i upodobań uczestników grupy danego dnia, nie zważając na grafik zajęć
- (C): przeprowadzeniu zaplanowanego treningu, mając na uwadze modyfikacje ćwiczeń, wzięwszy pod uwagę poziom sprawności uczestników
- (D): żadne z powyższych

Poprawna odpowiedź: C (przeprowadzeniu zaplanowanego treningu, mając na uwadze modyfikacje ćwiczeń)

Wyjaśnienie: Instruktor powinien dostosować trening do poziomu grupy, oferując modyfikacje ćwiczeń, aby wszyscy uczestnicy mogli skutecznie uczestniczyć w zajęciach.

Czy do zajęć choreograficznych (step dance, dance aerobic) muzyka powinna być dobrze 'sfrazowana'?

- (A): nie ma to znaczenia
- (B): absolutnie tak

(C): zależy, w jakiej części zajęć

(D): zależy od choreografii

Poprawna odpowiedź: B (absolutnie tak)

Wyjaśnienie: W zajęciach choreograficznych muzyka musi być dobrze sfrazowana, aby uczestnicy mogli precyzyjnie wykonywać ruchy w odpowiednim rytmie, co jest kluczowe dla płynności i skuteczności treningu.

Jaki rodzaj choreografii wybierzesz dla grupy początkującej?

(A): asymetrię

(B): symetrię

(C): asymetria z symetrią

(D): nie ma to znaczenia

Poprawna odpowiedź: B (symetrię)

Wyjaśnienie: Dla grupy początkującej najlepszym wyborem będzie choreografia symetryczna, ponieważ jest łatwiejsza do nauczenia i mniej skomplikowana w wykonaniu.

W połowie zajęć (po ok. 20 minutach) dołącza spóźniona klientka, jak reagujesz?

(A): nie robię nic, to jej decyzja, jednak poprzez mimikę pokazuję, że tak nie powinno być

(B): wypraszam z zajęć, pouczając, że to nieodpowiedzialne

(C): sugeruję opuszczenie zajęć ze względów bezpieczeństwa (rozgrzewka etc.), jednocześnie pozwalając pozostanie, jednak na własną odpowiedzialność (po uprzednim przedstawieniu konsekwencji)

(D): pytam grupę, czy pozwala, aby pani pozostała na zajęciach

Poprawna odpowiedź: C (sugeruję opuszczenie zajęć ze względów bezpieczeństwa...)

Wyjaśnienie: Spóźniona osoba może nie być odpowiednio rozgrzana, co zwiększa ryzyko kontuzji, dlatego warto poinformować ją o konsekwencjach i ewentualnie pozwolić pozostać na własną odpowiedzialność.

Który rodzaj zajęć jest z kategorii CARDIO?

(A): ABT (Abdominal Buttocks and Thighs) – brzuch, uda, pośladki (BUP)

(B): TBC (Total Body Conditioning)

- (C): FAT Burning
- (D): HIIT Training

Poprawna odpowiedź: D (HIIT Training)

Wyjaśnienie: HIIT (High-Intensity Interval Training) to typowy trening cardio, który charakteryzuje się intensywnymi interwałami, podnoszącymi tętno i spalającymi kalorie.

Który rodzaj zajęć jest z kategorii WZMACNIANIA?

- (A): ABT (Abdominal Buttocks and Thighs) – brzuch, uda, pośladki (BUP)
- (B): BODY ART
- (C): TABATA
- (D): HIIT Training

Poprawna odpowiedź: A (ABT – brzuch, uda, pośladki)

Wyjaśnienie: ABT to zajęcia ukierunkowane na wzmacnianie mięśni brzucha, ud i pośladków, co sprawia, że idealnie wpisują się w kategorię treningu wzmacniającego.

Gdzie znajdziesz instruktora zajęć grupowych z potwierdzonymi kompetencjami zawodowymi?

- (A): w każdym klubie fitness
- (B): w Social Mediach
- (C): Każdy może się nazwać Instruktorem Zajęć Grupowych, nie trzeba się nigdzie rejestrować
- (D): potwierdzenie następuje poprzez rejestrację w REPs (Register for Exercise Professionals) na terenie Polski jest to REPs Polska

Poprawna odpowiedź: A (w każdym klubie fitness)

Wyjaśnienie: Instruktorzy zajęć grupowych z odpowiednimi kwalifikacjami zazwyczaj pracują w klubach fitness, które weryfikują ich kompetencje i doświadczenie zawodowe.

Dlaczego ważne jest, aby instruktor zbierał informacje o nowych uczestnikach zajęć przed ich rozpoczęciem?

- (A): Aby dowiedzieć się, jakie mają doświadczenia i możliwości
- (B): Aby upewnić się, że są w odpowiedniej kondycji do uczestnictwa w zajęciach
- (C): Aby poznać ich imiona i dostosować zajęcia do ich potrzeb
- (D): Wszystkie odpowiedzi są prawidłowe

Poprawna odpowiedź: D (Wszystkie odpowiedzi są prawidłowe)

Wyjaśnienie: Zbieranie informacji o nowych uczestnikach, takich jak stan zdrowia, doświadczenia czy imię, pozwala instruktorowi lepiej dostosować zajęcia, zapewniając ich bezpieczeństwo i komfort.

Jakie informacje powinien przekazać instruktor przed rozpoczęciem zajęć grupowych?

- (A): Tylko o poziomie trudności ćwiczeń
- (B): Tylko o intensywności zajęć
- (C): O poziomie trudności, intensywności oraz dla kogo dedykowany jest program zajęć
- (D): Żadne z powyższych

Poprawna odpowiedź: C (O poziomie trudności, intensywności oraz dla kogo dedykowany jest program zajęć)

Wyjaśnienie: Instruktor powinien przedstawić wszystkie kluczowe informacje dotyczące zajęć, aby uczestnicy wiedzieli, czego się spodziewać i czy są w stanie sprostać wyzwaniom.

Co należy zrobić, jeśli uczestnik nie jest w stanie wykonać zaplanowanego ćwiczenia?

- (A): Zignorować sytuację
- (B): Zachęcić go do ćwiczenia z pełną intensywnością, mimo trudności
- (C): Zaproponować alternatywne, łatwiejsze wersje ćwiczeń
- (D): Zakończyć zajęcia wcześniej

Poprawna odpowiedź: C (Zaproponować alternatywne, łatwiejsze wersje ćwiczeń)

Wyjaśnienie: Instruktor powinien być przygotowany na dostosowanie intensywności i trudności ćwiczeń, oferując łatwiejsze wersje, aby każdy uczestnik mógł ćwiczyć na swoim poziomie.

Jakie elementy powinien zawierać program zajęć grupowych?

- (A): Rozgrzewkę, część główną i zakończenie
- (B): Tylko część główną
- (C): Tylko zakończenie
- (D): Tylko rozgrzewkę i część główną

Poprawna odpowiedź: A (Rozgrzewkę, część główną i zakończenie)

Wyjaśnienie: Prawidłowy program zajęć powinien zawierać trzy elementy: rozgrzewkę, która przygotowuje ciało do wysiłku, część główną oraz zakończenie (cool down), które pomaga wyciszyć organizm po intensywnym wysiłku.

Jakie są zalety korzystania z muzyki podczas zajęć fitness?

- (A): Motywowanie uczestników do większego wysiłku
- (B): Pomaga w utrzymaniu tempa i rytmu ćwiczeń
- (C): Zwiększa dynamikę i zaangażowanie uczestników
- (D): Wszystkie odpowiedzi są prawidłowe

Poprawna odpowiedź: D (Wszystkie odpowiedzi są prawidłowe)

Wyjaśnienie: Muzyka podczas zajęć fitness pełni funkcję motywacyjną, ułatwia utrzymanie odpowiedniego rytmu ćwiczeń i pozytywnie wpływa na zaangażowanie uczestników.

Jakie są podstawowe zasady etyki instruktora fitness w relacjach z klientami?

- (A): Szacunek dla indywidualnych różnic i różnorodności
- (B): Zachowanie poufności danych klientów
- (C): Okazywanie prawdziwego zainteresowania klientem
- (D): Wszystkie odpowiedzi są prawidłowe

Poprawna odpowiedź: D (Wszystkie odpowiedzi są prawidłowe)

Wyjaśnienie: Instruktor fitness powinien przestrzegać zasad etyki zawodowej, takich jak szacunek dla klientów, zachowanie poufności i okazywanie im autentycznego zainteresowania.

Jakie są główne korzyści związane z aktywnością fizyczną dla układu krwionośnego i mięśni?

- (A): Zmniejszenie ryzyka chorób serca, poprawa krążenia i wzmocnienie mięśni
- (B): Tylko wzmocnienie mięśni
- (C): Tylko zmniejszenie ryzyka chorób serca
- (D): Brak korzyści zdrowotnych

Poprawna odpowiedź: A (Zmniejszenie ryzyka chorób serca, poprawa krążenia i wzmocnienie mięśni)

Wyjaśnienie: Regularna aktywność fizyczna pozytywnie wpływa na układ krwionośny, zmniejsza ryzyko chorób serca i poprawia wydolność mięśni, co prowadzi do lepszego zdrowia ogólnego.

Jakie są najczęstsze bariery, które zniechęcają ludzi do regularnej aktywności fizycznej?

- (A): Brak motywacji, brak czasu, brak dostępu do sprzętu
- (B): Brak odpowiedniej odzieży sportowej
- (C): Niewłaściwa dieta
- (D): Zbyt dużo czasu spędzanego na treningach

Poprawna odpowiedź: A (Brak motywacji, brak czasu, brak dostępu do sprzętu)

Wyjaśnienie: Najczęstsze bariery to brak czasu, motywacji oraz brak dostępu do odpowiednich zasobów, takich jak sprzęt czy obiekty sportowe. Te czynniki często uniemożliwiają regularne ćwiczenia.

Dlaczego ważne jest, aby instruktor fitness przestrzegał procedur bezpieczeństwa i higieny pracy?

- (A): Aby unikać wypadków i urazów podczas zajęć
- (B): Aby nie mieć problemów z prawem
- (C): Aby zwiększyć liczbę uczestników zajęć
- (D): Aby uniknąć konfliktów z innymi instruktorami

Poprawna odpowiedź: A (Aby unikać wypadków i urazów podczas zajęć)

Wyjaśnienie: Przestrzeganie zasad BHP przez instruktora fitness jest kluczowe, aby zapewnić bezpieczeństwo uczestnikom zajęć i unikać potencjalnych wypadków lub urazów.

Jakie kroki powinien podjąć instruktor w przypadku nagłej sytuacji awaryjnej na zajęciach?

- (A): Przerwać zajęcia i wezwać pomoc medyczną
- (B): Kontynuować zajęcia, ignorując sytuację
- (C): Zwrócić się do grupy o pomoc i kontynuować ćwiczenia
- (D): Samodzielnie rozwiązać problem bez przerywania zajęć

Poprawna odpowiedź: A (Przerwać zajęcia i wezwać pomoc medyczną)

Wyjaśnienie: W przypadku sytuacji awaryjnej instruktor powinien natychmiast przerwać zajęcia i wezwać pomoc, aby zapewnić bezpieczeństwo osobom potrzebującym pomocy.

Co należy wziąć pod uwagę przy dobieraniu intensywności ćwiczeń dla uczestników zajęć?

- (A): Tylko poziom sprawności fizycznej uczestników
- (B): Tylko ich preferencje dotyczące intensywności
- (C): Poziom sprawności fizycznej oraz stan zdrowia uczestników
- (D): Liczbę osób biorących udział w zajęciach

Poprawna odpowiedź: C (Poziom sprawności fizycznej oraz stan zdrowia uczestników)

Wyjaśnienie: Instruktor powinien dostosować intensywność ćwiczeń do poziomu sprawności fizycznej i stanu zdrowia uczestników, aby zapewnić im bezpieczny i skuteczny trening.

Jakie elementy powinien zawierać plan ćwiczeń, aby zapewnić uczestnikom bezpieczeństwo i efektywność?

- (A): Dostosowanie do poziomu sprawności uczestników
- (B): Zmiana kierunku ruchu i tempa
- (C): Regularne oceny wydajności i postępów uczestników
- (D): Wszystkie powyższe

Poprawna odpowiedź: D (Wszystkie powyższe)

Wyjaśnienie: Bezpieczny i efektywny plan ćwiczeń powinien obejmować dostosowanie intensywności, regularne oceny postępów oraz zróżnicowanie ćwiczeń, aby angażować uczestników i zapobiegać kontuzjom.

Dlaczego instruktor fitness powinien być świadomy własnej postawy i techniki podczas ćwiczeń?

- (A): Aby pokazać uczestnikom właściwą technikę i postawę
- (B): Aby zmotywować uczestników do lepszego wysiłku
- (C): Aby samemu czerpać korzyści z ćwiczeń
- (D): Żadne z powyższych

Poprawna odpowiedź: A (Aby pokazać uczestnikom właściwą technikę i postawę)

Wyjaśnienie: Instruktor musi być wzorem dla uczestników, prezentując prawidłową technikę i postawę podczas wykonywania ćwiczeń, co pomaga uczestnikom unikać błędów i kontuzji.

Jakie są kluczowe elementy utrzymywania najwyższego standardu w branży fitness/wellness?

- (A): Doszkalanie się, uznawanie granic kompetencji, szacunek dla klientów
- (B): Niezależność od pracodawcy
- (C): Przyjmowanie dowolnych klientów bez ograniczeń
- (D): Ignorowanie prawa i regulacji

Poprawna odpowiedź: A (Doszkalanie się, uznawanie granic kompetencji, szacunek dla klientów)

Wyjaśnienie: Instruktorzy fitness muszą ciągle podnosić swoje kwalifikacje, uznawać swoje ograniczenia i szanować różnorodność klientów, aby zachować najwyższy standard w swojej pracy.

Co powinien zrobić instruktor, gdy relacja z klientem mogłaby zaszkodzić jego reputacji?

- (A): Kontynuować relację, jeśli klient wyraża zgodę
- (B): Zakończyć współpracę, aby chronić swoją reputację
- (C): Ukryć tę relację przed pracodawcą
- (D): Przekazać klienta innemu instruktorowi

Poprawna odpowiedź: B (Zakończyć współpracę, aby chronić swoją reputację)

Wyjaśnienie: Instruktor powinien unikać osobistych relacji z klientami, jeśli mogłyby one zaszkodzić jego reputacji lub naruszyć zaufanie klienta.

Który z poniższych elementów jest kluczowy dla bezpiecznej praktyki pracy w branży fitness?

- (A): Ustalenie indywidualnych planów treningowych opartych na wiedzy i kwalifikacjach
- (B): Stosowanie środków farmakologicznych w celu zwiększenia wydajności
- (C): Ignorowanie zgody klienta na kontakt fizyczny podczas ćwiczeń
- (D): Praca bez ubezpieczenia od odpowiedzialności cywilnej

Poprawna odpowiedź: A (Ustalenie indywidualnych planów treningowych opartych na wiedzy i kwalifikacjach)

Wyjaśnienie: Bezpieczeństwo klienta jest priorytetem, dlatego instruktorzy muszą dostosować programy treningowe do swojej wiedzy i kompetencji, zapewniając bezpieczne i kontrolowane ćwiczenia.

Jak instruktor powinien postępować z danymi osobowymi klientów?

- (A): Używać danych osobowych według własnego uznania
- (B): Przetwarzać dane zgodnie z przepisami o ochronie danych osobowych
- (C): Udostępniać dane wszystkim pracownikom klubu
- (D): Ignorować przepisy dotyczące ochrony danych osobowych

Poprawna odpowiedź: B (Przetwarzać dane zgodnie z przepisami o ochronie danych osobowych)

Wyjaśnienie: Instruktorzy fitness muszą przestrzegać przepisów dotyczących ochrony danych osobowych, przetwarzając dane klientów zgodnie z prawem i udostępniając je tylko uprawnionym organom.

Co powinien zrobić instruktor, aby zapewnić ciągły rozwój zawodowy?

- (A): Ignorować szkolenia i polegać wyłącznie na doświadczeniu
- (B): Regularnie uczestniczyć w szkoleniach i kursach doszkalających
- (C): Zatrudnić się w wielu miejscach bez doszkalania
- (D): Skupić się tylko na swoich obecnych klientach

Poprawna odpowiedź: B (Regularnie uczestniczyć w szkoleniach i kursach doszkalających)

Wyjaśnienie: Aby utrzymać wysoki standard w branży fitness, instruktorzy muszą regularnie się doszkalać i poszerzać swoją wiedzę, co pozwala im na oferowanie wysokiej jakości usług.

Co powinien zrobić instruktor, jeśli jego działania mogą wpłynąć negatywnie na bezpieczeństwo klienta?

- (A): Kontynuować plan treningowy mimo ryzyka
- (B): Przerwać ćwiczenia i dostosować plan treningowy, aby zapewnić bezpieczeństwo
- (C): Skonsultować się z prawnikiem
- (D): Przekazać klienta innemu instruktorowi bez wyjaśnień

Poprawna odpowiedź: B (Przerwać ćwiczenia i dostosować plan treningowy, aby zapewnić bezpieczeństwo)

Wyjaśnienie: Instruktor musi przerwać trening, jeśli istnieje ryzyko dla zdrowia lub bezpieczeństwa klienta, a następnie dostosować plan, aby zminimalizować ryzyko i zapewnić odpowiednią opiekę.

Kiedy instruktor może ujawnić dane klienta?

- (A): Gdy jest to konieczne, aby rozwiązać konflikt z innym pracownikiem
- (B): Tylko za zgodą klienta lub w przypadku, gdy wymagają tego organy prawne
- (C): W każdym przypadku, gdy klient ma problem zdrowotny
- (D): Kiedy klient sam mówi, że dane mogą być ujawnione każdemu

Poprawna odpowiedź: B (Tylko za zgodą klienta lub w przypadku, gdy wymagają tego organy prawne)

Wyjaśnienie: Dane osobowe klienta mogą być ujawnione tylko za jego zgodą lub wtedy, gdy jest to wymagane przez prawo. Instruktor musi zawsze postępować zgodnie z przepisami dotyczącymi ochrony danych.