

# Oficjalny Dokument Wyjaśniający Zasady Międzynarodowego Testu Kompetencji Zawodowych dla Instruktora Pilates (Mata) – EQF Poziom

## 3

Aby uzyskać certyfikat Instruktora Pilates na Macie na poziomie EQF 3, kandydaci muszą wykazać się dogłębną wiedzą z zakresu anatomii i fizjologii oraz umiejętnościami praktycznymi i interpersonalnymi niezbędnymi w tym zawodzie. Poniżej przedstawiono oficjalne wytyczne dotyczące ukończenia egzaminu i wymagań certyfikacyjnych dla instruktorów Pilates według standardów REPs Polska.

---

### 1. Cel Egzaminu

Egzamin teoretyczny REPs Polska dla Instruktorów Pilates Mat na poziomie EQF 3 ma na celu weryfikację zarówno wiedzy teoretycznej, jak i umiejętności praktycznych, które są niezbędne do skutecznego prowadzenia zajęć Pilates. Zawód Instruktora Pilates wymaga dogłębnej znajomości anatomii człowieka, zasad Pilates oraz umiejętności motywacyjnych i interpersonalnych, które są kluczowe przy pracy z różnorodnymi grupami klientów.

### 2. Zakres Egzaminu

Egzamin na poziomie EQF 3 dla Instruktorów Pilates Mat obejmuje pytania jednokrotnego wyboru, które dotyczą kluczowych obszarów takich jak:

- Anatomia i Fizjologia: Zrozumienie anatomii układu mięśniowo-szkieletowego, układu oddechowego i krążeniowego oraz podstaw biomechaniki, które są niezbędne do bezpiecznego i skutecznego prowadzenia zajęć Pilates.
- Struktura i Modyfikacja Zajęć: Wiedza na temat planowania zajęć, dostosowywania ćwiczeń do indywidualnych potrzeb klientów oraz utrzymywania płynności zajęć przy jednoczesnym zachowaniu zasad bezpieczeństwa.
- Techniki Motywacyjne: Umiejętność motywowania uczestników do osiągania ich celów oraz wspieranie ich w pozytywnej atmosferze, która sprzyja rozwojowi.
- Komunikacja Interpersonalna: Skuteczna komunikacja z klientami, rozwiązywanie problemów oraz budowanie zaufania i relacji, które są niezbędne do prowadzenia zajęć.

### 3. Struktura Egzaminu

Egzamin teoretyczny składa się z 72 pytań jednokrotnego wyboru, które są losowo wybierane z bazy zawierającej ponad 119 pytań. Mają one na celu ocenę zarówno wiedzy merytorycznej, jak i umiejętności miękkich.

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

#### **4. Kryteria Zaliczenia**

Aby zaliczyć egzamin, kandydaci muszą uzyskać co najmniej 75% poprawnych odpowiedzi, co oznacza minimum 54 poprawnie rozwiązane pytania z 72. Ten standard jest zgodny z międzynarodowymi wymaganiami, potwierdzającymi zdolność instruktora do pracy na najwyższym poziomie zawodowym.

#### **5. Przygotowanie do Egzaminu**

Przed przystąpieniem do egzaminu zaleca się kompleksowe przygotowanie, które obejmuje zarówno aspekty teoretyczne, jak i praktyczne. Powtórzenie materiału z zakresu anatomii, organizacji zajęć, technik motywacyjnych oraz komunikacji interpersonalnej jest kluczowe dla osiągnięcia sukcesu.

#### **6. Rekomendacje**

Dla skutecznego przygotowania do egzaminu sugerujemy:

- Przeglądanie dostępnych materiałów edukacyjnych dotyczących zasad Pilates, anatomii i fizjologii.
- Udział w dodatkowych kursach, które pogłębiają zrozumienie kluczowych zagadnień.
- Regularne ćwiczenie z przykładowymi pytaniami, aby przyzwycząć się do formy egzaminu.

#### **7. Podsumowanie**

Zdanie egzaminu REPs Polska dla Instruktorów Pilates (Mata) na poziomie EQF 3 stanowi istotny krok w potwierdzeniu kwalifikacji zgodnie z międzynarodowymi standardami. Sukces w tym egzaminie wymaga nie tylko wiedzy, ale także umiejętności jej praktycznego zastosowania w pracy z klientami.

**W razie pytań dotyczących egzaminu lub procesu akredytacji prosimy o kontakt z REPs Polska pod adresem: [kontakt@repspolska.pl](mailto:kontakt@repspolska.pl).**

### **BAZA PYTAŃ:**

#### **1. Jaki jest główny cel ćwiczeń Pilates?**

- (A): Zwiększenie koncentracji i dyscypliny.
  - (B): Zwiększenie pojemności płuc i poprawa krążenia.
  - (C): Rozciąganie, tonizowanie oraz poprawa równowagi ciała.
  - (D): Wszystkie powyższe
- (poprawna odpowiedź): D**

**(Wyjaśnienie):** Odpowiedź D jest poprawna, ponieważ Pilates łączy wiele elementów, takich jak koncentracja, poprawa krążenia, wzmocnienie mięśni oraz równowaga. To wszechstronne podejście wspiera zarówno fizyczne, jak i mentalne aspekty zdrowia.

2. **Które z poniższych stwierdzeń najlepiej opisuje biomechanikę ruchu w Pilatesie?**

(A): Ruchy są szybkie i energiczne, aby zwiększyć siłę mięśniową.

(B): Ruchy są płynne i precyzyjne, co pomaga zwiększyć kontrolę nad ciałem.

(C): Ruchy są spontaniczne i bez określonej struktury, co sprzyja kreatywności.

(D): Ruchy są statyczne, aby zmniejszyć ryzyko urazów.

**(poprawna odpowiedź):** B

**(Wyjaśnienie):** Odpowiedź B jest poprawna, ponieważ Pilates koncentruje się na płynnych i precyzyjnych ruchach, które pomagają w rozwijaniu kontroli nad ciałem, co jest kluczowe dla stabilizacji mięśniowo-szkieletowej i precyzji ruchu.

3. **W jakim celu w Pilatesie stosuje się techniki oddechowe?**

(A): Aby zwiększyć tętno i intensywność treningu.

(B): Aby wspomóc koncentrację i poprawić stabilizację core.

(C): Aby zminimalizować napięcie mięśni nóg.

(D): Aby zmniejszyć potrzebę angażowania mięśni brzucha.

**(poprawna odpowiedź):** B

**(Wyjaśnienie):** Odpowiedź B jest poprawna, ponieważ techniki oddechowe w Pilatesie wspierają koncentrację oraz stabilizację mięśni głębokich tułowia, co jest kluczowe dla bezpiecznego i efektywnego wykonywania ćwiczeń.

4. **Jaki wpływ mają ćwiczenia Pilates na układ krążenia?**

(A): Redukują przepływ krwi do kończyn dolnych.

(B): Zwiększają przepływ krwi oraz dotlenienie tkanek.

(C): Spowalniają rytm serca w trakcie intensywnych ćwiczeń.

(D): Obciążają układ krążenia, co zwiększa ryzyko chorób serca.

**(poprawna odpowiedź):** B

**(Wyjaśnienie):** Odpowiedź B jest poprawna, ponieważ ćwiczenia Pilates wspierają lepsze krążenie krwi i dotlenienie tkanek, co sprzyja ogólnemu zdrowiu i wspiera regenerację mięśni.

5. **Który z elementów układu mięśniowo-szkieletowego jest najważniejszy w stabilizacji rdzenia podczas ćwiczeń Pilates?**

(A): Mięśnie czworogłowe uda

(B): Mięśnie powierzchniowe pleców

(C): Mięśnie dna miednicy

(D): Mięśnie szyi

**(poprawna odpowiedź):** C

**(Wyjaśnienie):** Odpowiedź C jest poprawna, ponieważ mięśnie dna miednicy są kluczowe dla stabilizacji rdzenia, a ich aktywacja pomaga w utrzymaniu prawidłowej postawy i stabilności w czasie wykonywania ćwiczeń.

6. **Dlaczego indywidualna ocena klienta jest kluczowa przed rozpoczęciem treningu Pilates?**
- (A): Umożliwia określenie intensywności ćwiczeń na podstawie masy ciała.  
(B): Umożliwia dopasowanie ćwiczeń do indywidualnych potrzeb i ograniczeń fizycznych.  
(C): Pozwala na pominięcie technik oddechowych dla bardziej doświadczonych klientów.  
(D): Zapobiega konieczności późniejszych modyfikacji ćwiczeń.  
**(poprawna odpowiedź): B**  
**(Wyjaśnienie):** Odpowiedź B jest poprawna, ponieważ ocena klienta pozwala dostosować ćwiczenia do jego specyficznych potrzeb i ewentualnych ograniczeń zdrowotnych, co zwiększa bezpieczeństwo i efektywność treningu.
7. **Jakie jest główne zadanie instruktora Pilates podczas prowadzenia zajęć?**
- (A): Zwiększenie liczby powtórzeń ćwiczeń.  
(B): Przekazywanie jasnych wskazówek i demonstracji, aby klient rozumiał ruch.  
(C): Zminimalizowanie zaangażowania core, by uniknąć zmęczenia.  
(D): Skupienie się wyłącznie na ćwiczeniach dolnych partii ciała.  
**(poprawna odpowiedź): B**  
**(Wyjaśnienie):** Odpowiedź B jest poprawna, ponieważ instruktor Pilates powinien jasno przekazywać instrukcje i demonstrować ruchy, aby klienci mogli je prawidłowo wykonywać, co zwiększa ich efektywność i bezpieczeństwo.
8. **W jaki sposób techniki motywacyjne wpływają na klientów Pilates?**
- (A): Zwiększają konkurencyjność między uczestnikami.  
(B): Pomagają klientom utrzymać regularność i motywację do ćwiczeń.  
(C): Skłaniają klientów do unikania technik oddechowych.  
(D): Zastępują potrzebę korekt postawy.  
**(poprawna odpowiedź): B**  
**(Wyjaśnienie):** Odpowiedź B jest poprawna, ponieważ techniki motywacyjne pomagają klientom w utrzymaniu regularności i zaangażowania w ćwiczenia, co wspiera osiąganie ich celów zdrowotnych i kondycyjnych.
9. **Jaki jest główny cel nauki biomechaniki w Pilatesie?**
- (A): Zwiększenie masy mięśniowej  
(B): Zapobieganie urazom i zapewnienie bezpieczeństwa podczas ćwiczeń  
(C): Poprawa wyłącznie wyglądu estetycznego sylwetki  
(D): Zwiększenie siły wytrzymałościowej nóg  
**(poprawna odpowiedź): B**  
**(Wyjaśnienie):** Odpowiedź B jest poprawna, ponieważ znajomość biomechaniki pomaga instruktorom i klientom unikać kontuzji oraz zapewnia bezpieczeństwo ćwiczeń, szczególnie przy wykonywaniu złożonych ruchów Pilates.
10. **Jakie korzyści przynosi edukacja klientów o zasadach Pilates?**
- (A): Klienci uczą się zwiększać masę ciała.  
(B): Klienci mogą świadomie angażować właściwe mięśnie i unikać błędów.  
(C): Klienci rezygnują z technik oddechowych.  
(D): Klienci ograniczają zakres ruchu, by uniknąć wysiłku.  
**(poprawna odpowiedź): B**  
**(Wyjaśnienie):** Odpowiedź B jest poprawna, ponieważ wiedza o zasadach Pilates

pomaga klientom świadomie wykonywać ruchy i angażować właściwe mięśnie, co zwiększa ich efektywność oraz poprawia postawę i stabilność.

**11. Dlaczego instruktorzy Pilates powinni rozwijać umiejętność komunikacji z klientami?**

(A): Aby zminimalizować liczbę wykonywanych ćwiczeń.

(B): Aby pomóc klientom zrozumieć, jak prawidłowo wykonywać ruchy.

(C): Aby klientom trudniej było zrozumieć instrukcje.

(D): Aby ćwiczenia były mniej wymagające fizycznie.

**(poprawna odpowiedź): B**

**(Wyjaśnienie):** Odpowiedź B jest poprawna, ponieważ skuteczna komunikacja wspiera klientów w zrozumieniu i prawidłowym wykonaniu ruchów, co zwiększa efektywność treningu i zapobiega błędom w technice.

**12. Która z poniższych zasad jest kluczowa dla instruktora Pilates w zakresie poufności i etyki zawodowej?**

(A): Ignorowanie prywatnych informacji klientów

(B): Przechowywanie danych osobowych klientów w bezpieczny sposób

(C): Ujawnianie informacji o klientach w mediach społecznościowych

(D): Wyłącznie przyjmowanie klientów poleconych przez innych

**(poprawna odpowiedź) B**

**(Wyjaśnienie):** Przechowywanie danych osobowych klientów w bezpieczny sposób jest podstawową zasadą etyki zawodowej i zapewnia poufność informacji.

**13. Która z poniższych praktyk pomoże instruktorowi Pilates w rozwoju sieci kontaktów zawodowych?**

(A): Występowanie na konferencjach branżowych

(B): Unikanie kontaktów z innymi instruktorami

(C): Skupianie się wyłącznie na treningach indywidualnych

(D): Organizowanie zajęć wyłącznie online

**(poprawna odpowiedź) A**

**(Wyjaśnienie):** Występowanie na konferencjach branżowych pozwala nawiązać kontakty zawodowe i poszerzyć sieć znajomości w branży.

**14. W jaki sposób instruktor Pilates może dostosować swoje usługi do aktualnych trendów w branży fitness i wellness?**

(A): Ignorując potrzeby klientów

(B): Śledząc trendy, np. rosnącą popularność treningów online i medytacji

(C): Zmniejszając liczbę oferowanych zajęć

(D): Wybierając tylko treningi o niskiej intensywności

**(poprawna odpowiedź) B**

**(Wyjaśnienie):** Śledzenie aktualnych trendów pozwala instruktorowi na dostosowanie swojej oferty do oczekiwań rynku.

**15. Które z poniższych działań przyczynia się do zapewnienia doskonałej obsługi klienta?**

(A): Rezygnacja z odpowiedzi na pytania klientów

(B): Utrzymanie kontaktu i dbanie o indywidualne potrzeby klientów

(C): Odwoływanie zajęć bez wcześniejszego informowania klientów

(D): Ignorowanie skarg klientów

**(poprawna odpowiedź) B**

**(Wyjaśnienie):** Utrzymywanie kontaktu i dbanie o indywidualne potrzeby klientów to podstawa dobrej obsługi klienta.

**16. Jak instruktor Pilates powinien postępować w przypadku negatywnej opinii klienta?**

(A): Ignorować opinię

(B): Szybko i uprzejmie zareagować, oferując pomoc lub rozwiązanie

(C): Usunąć klienta z listy uczestników

(D): Odpowiadać tylko na pozytywne opinie

**(poprawna odpowiedź) B**

**(Wyjaśnienie):** Szybka i uprzejma reakcja na negatywną opinię pozwala budować relacje z klientem i wzmacnia jego lojalność.

**17. Dlaczego punktualność jest ważna dla instruktora Pilates?**

(A): Wpływa pozytywnie na wizerunek instruktora i zaufanie klientów

(B): Nie ma większego znaczenia

(C): Daje czas na odpoczynek

(D): Pozwala uniknąć kontaktu z klientami

**(poprawna odpowiedź) A**

**(Wyjaśnienie):** Punktualność pokazuje profesjonalizm instruktora, co zwiększa zaufanie klientów i poprawia wizerunek.

**18. W przypadku, gdy klient ujawnia prywatne informacje, instruktor powinien...**

(A): Dzielić się tymi informacjami z innymi klientami

(B): Trzymać te informacje w tajemnicy, szanując poufność

(C): Używać tych informacji w mediach społecznościowych

(D): Wykorzystywać informacje do celów marketingowych

**(poprawna odpowiedź) B**

**(Wyjaśnienie):** Instruktor powinien zachować poufność i nie ujawniać prywatnych informacji klienta, co jest kluczowe w etyce zawodowej.

**19. Jakie podejście do wyznaczania celów może wspierać rozwój kariery instruktora?**

(A): Wyznaczanie jasno określonych i realistycznych celów długoterminowych i krótkoterminowych

(B): Unikanie wyznaczania celów

(C): Wyznaczanie wyłącznie trudnych do osiągnięcia celów

(D): Zajmowanie się tylko celami finansowymi

**(poprawna odpowiedź) A**

**(Wyjaśnienie):** Wyznaczanie realistycznych celów długoterminowych i krótkoterminowych pomaga w planowaniu rozwoju i w realizacji kolejnych etapów kariery.

**20. Jaką rolę pełni instruktor Pilates w branży wellness?**

(A): Pracuje jedynie jako doradca



- (B): Wspiera klientów w poprawie ich kondycji fizycznej i samopoczucia
- (C): Promuje tylko ćwiczenia siłowe
- (D): Unika edukacji klientów

**(poprawna odpowiedź) B**

**(Wyjaśnienie):** Instruktor Pilates wspiera klientów w osiągnięciu lepszej kondycji fizycznej i samopoczucia, co jest zgodne z misją branży wellness.

**21. Który z poniższych elementów NIE jest istotny w profesjonalnej prezentacji instruktora?**

- (A): Odpowiedni strój
- (B): Punktualność
- (C): Umiejętność komunikacji
- (D): Ignorowanie opinii klientów

**(poprawna odpowiedź) D**

**(Wyjaśnienie):** Ignorowanie opinii klientów nie jest częścią profesjonalnej prezentacji; natomiast odpowiedni strój, punktualność i komunikatywność są kluczowe w budowaniu pozytywnego wizerunku instruktora.

**22. Który z poniższych elementów jest kluczowy w fazie rozgrzewki podczas sesji Pilates?**

- (A): Ćwiczenia na dużych ciężarach
- (B): Dynamiczne rozciąganie i aktywacja mięśni
- (C): Skupienie się wyłącznie na ćwiczeniach siłowych
- (D): Wykonywanie zaawansowanych pozycji

**(poprawna odpowiedź) B**

**(Wyjaśnienie):** Rozgrzewka powinna zawierać ćwiczenia aktywujące mięśnie i dynamiczne rozciąganie, aby przygotować ciało do głównej części treningu.

**23. Jaka jest główna funkcja fazy schłodzenia podczas sesji Pilates?**

- (A): Przygotowanie mięśni do intensywnego wysiłku
- (B): Rozciąganie i relaksacja mięśni
- (C): Zwiększenie tętna
- (D): Zwiększenie tempa ćwiczeń

**(poprawna odpowiedź) B**

**(Wyjaśnienie):** Faza schłodzenia jest kluczowa dla rozluźnienia i rozciągnięcia mięśni po wysiłku, co wspiera regenerację organizmu.

**24. Jakie dostosowanie ćwiczenia można zastosować, aby ułatwić wykonanie pozycji dla początkujących?**

- (A): Zwiększenie liczby powtórzeń
- (B): Skrócenie dźwigni, np. ugięcie kolan
- (C): Przyspieszenie tempa ćwiczenia
- (D): Wprowadzenie dodatkowego obciążenia

**(poprawna odpowiedź) B**

**(Wyjaśnienie):** Skrócenie dźwigni, np. poprzez ugięcie kolan, ułatwia wykonanie pozycji i jest dobrym rozwiązaniem dla osób początkujących.

25. **Która z poniższych grup powinna unikać ćwiczeń w pozycji leżącej na plecach?**  
(A): Osoby starsze  
(B): Osoby w ciąży w zaawansowanym trymestrze  
(C): Osoby z astmą  
(D): Osoby otyłe  
**(poprawna odpowiedź) B**  
**(Wyjaśnienie):** Osoby w zaawansowanej ciąży powinny unikać długotrwałego leżenia na plecach, aby uniknąć ucisku na żyłę główną dolną.
26. **W jaki sposób można dostosować ćwiczenie Pilates dla osoby z ograniczoną ruchomością stawów?**  
(A): Zwiększenie tempa ćwiczenia  
(B): Zmniejszenie zakresu ruchu  
(C): Dodanie skomplikowanych ruchów  
(D): Zwiększenie obciążenia  
**(poprawna odpowiedź) B**  
**(Wyjaśnienie):** Zmniejszenie zakresu ruchu pozwala na dostosowanie ćwiczenia dla osób z ograniczoną ruchomością, co jest bezpieczne i skuteczne.
27. **Które z poniższych ćwiczeń powinno być unikane u osób z osteoporozą?**  
(A): Ćwiczenia w pozycji stojącej  
(B): Skręty kręgosłupa przy wysokim obciążeniu  
(C): Ćwiczenia równoważne  
(D): Ćwiczenia w pozycji siedzącej  
**(poprawna odpowiedź) B**  
**(Wyjaśnienie):** Skręty kręgosłupa przy wysokim obciążeniu mogą być niebezpieczne dla osób z osteoporozą, zwiększając ryzyko urazu.
28. **Jakie dostosowanie należy zastosować dla klienta, który ma problemy z utrzymaniem równowagi?**  
(A): Dodanie ruchów o dużej amplitudzie  
(B): Ćwiczenia w pozycji siedzącej lub leżącej  
(C): Zwiększenie liczby powtórzeń  
(D): Przyspieszenie tempa ćwiczenia  
**(poprawna odpowiedź) B**  
**(Wyjaśnienie):** Ćwiczenia w pozycji siedzącej lub leżącej pomagają klientowi skupić się na technice bez ryzyka utraty równowagi.
29. **Dla której grupy klientów korzystne może być wykonywanie ćwiczeń Pilates w wolniejszym tempie?**  
(A): Dla osób z zaawansowaną kondycją fizyczną  
(B): Dla osób starszych lub osób z przewlekłymi chorobami  
(C): Dla sportowców  
(D): Dla młodzieży  
**(poprawna odpowiedź) B**  
**(Wyjaśnienie):** Wolniejsze tempo ćwiczeń pozwala osobom starszym lub z przewlekłymi chorobami bezpieczniej angażować mięśnie i kontrolować ruchy.



**30. Jaki jest cel głównej części treningu w sesji Pilates?**

- (A): Wykonanie ćwiczeń oddechowych
- (B): Wzmacnianie, stabilizacja i poprawa elastyczności mięśni
- (C): Rozciąganie i schłodzenie ciała
- (D): Rozgrzewka przed głównym treningiem

**(poprawna odpowiedź) B**

**(Wyjaśnienie):** Główna część treningu Pilates koncentruje się na wzmacnianiu, stabilizacji i poprawie elastyczności mięśni, co jest kluczowe dla efektu całej sesji.

**31. Które z poniższych ćwiczeń jest zawsze wykonywane jako pierwsze w Pilatesie?**

- (A): Roll Up
- (B): Side Kick Series
- (C): Seal
- (D): One Hundred

**(poprawna odpowiedź) D**

**(Wyjaśnienie):** Odpowiedź D jest poprawna, ponieważ „One Hundred” jest standardowym ćwiczeniem w Pilatesie, które aktywuje mięśnie korpusu i przygotowuje ciało do dalszych ćwiczeń, poprzez rozgrzanie mięśni i zwiększenie przepływu krwi.

**32. Nazwij ćwiczenie na podstawie opisu: Utrzymując równowagę na kościach biodrowych, z palcami uniesionymi nad ziemią. Trzymając się za kostki z rękami wewnątrz kolan, kołysz się w tył, bijąc piętami trzy razy.**

- (A): The Seal
- (B): Open Leg Rocker
- (C): Rolling Like a Ball
- (D): Jackknife

**(poprawna odpowiedź) A**

**(Wyjaśnienie):** Odpowiedź A jest poprawna, ponieważ „The Seal” jest ćwiczeniem w Pilatesie, które wymaga balansowania i rytmicznego poruszania się w przód i w tył, co aktywuje głębokie mięśnie korpusu i wprowadza elementy dynamiki oraz rytmu do ćwiczeń.

**33. Jaki typowy efekt uboczny może wystąpić podczas wykonywania ćwiczenia One Hundred?**

- (A): Ból mięśnia czworogłowego uda
- (B): Ból mięśnia prostego brzucha
- (C): Ból mięśnia dwugłowego uda
- (D): Ból mięśnia zębatego przedniego

**(poprawna odpowiedź) B**

**(Wyjaśnienie):** Odpowiedź B jest poprawna, ponieważ ćwiczenie One Hundred intensywnie angażuje mięśnie brzucha, zwłaszcza mięsień prosty brzucha. Ból w tej okolicy jest typowy, gdyż ćwiczenie koncentruje się na wzmacnianiu tego obszaru.

**34. Które ćwiczenie w Pilatesie najskuteczniej usuwa powietrze z płuc?**

- (A): The Seal

(B): The Twist Preparation

(C): The Saw

(D): The Swan Dive

**(poprawna odpowiedź) C**

**(Wyjaśnienie):** Odpowiedź C jest poprawna, ponieważ „The Saw” jest ćwiczeniem, które wymaga głębokiego wydychania powietrza podczas skrętu i rozciągania tułowia, co pomaga w efektywnym opróżnianiu płuc.

**35. Choć nie jest to konieczne, można użyć różnych sprzętów podczas treningu Pilates. Który z poniższych NIE jest używany w Pilatesie?**

(A): Mata do ćwiczeń

(B): Belka do równowagi

(C): Duże piłki do ćwiczeń

(D): Taśmy oporowe

**(poprawna odpowiedź) B**

**(Wyjaśnienie):** Odpowiedź B jest poprawna, ponieważ belka do równowagi nie jest typowym sprzętem stosowanym w Pilatesie. Maty, piłki do ćwiczeń i taśmy oporowe są natomiast często używane do wspierania treningu.

**36. Ile kręgów znajduje się w ludzkim kręgosłupie?**

(A): 33

(B): 24

(C): 37

(D): 28

**(poprawna odpowiedź) A**

**(Wyjaśnienie):** Odpowiedź A jest poprawna, ponieważ ludzki kręgosłup składa się z 33 kręgów, podzielonych na odcinki: szyjny, piersiowy, lędźwiowy, krzyżowy i guziczny.

**37. Która z poniższych kości NIE należy do miednicy?**

(A): Kość biodrowa (Ilium)

(B): Kość krzyżowa (Sacrum)

(C): Obojczyk (Clavicle)

(D): Kość guziczna (Coccyx)

**(poprawna odpowiedź) C**

**(Wyjaśnienie):** Odpowiedź C jest poprawna, ponieważ obojczyk nie jest częścią miednicy; jest kością ramienia. Kości biodrowa, krzyżowa i guziczna są natomiast elementami miednicy.

**38. Białe, błyszczące, elastyczne pasmo tkanki włóknistej, które łączy stawy i łączy różne kości oraz chrząstki, nazywa się...**

(A): Więzadła

(B): Chrząstka

(C): Kaletka

(D): Wyrostek barkowy

**(poprawna odpowiedź) A**

**(Wyjaśnienie):** Odpowiedź A jest poprawna, ponieważ więzadła to struktury, które

łączą stawy, kości oraz chrząstki, zapewniając stabilność i ruchomość stawów w ciele.

39. **Neutralny kręgosłup to...**

- (A): Różny u każdego człowieka
- (B): Naturalne i zrównoważone krzywizny lędźwiowego, piersiowego i szyjnego odcinka kręgosłupa w neutralnym ustawieniu miednicy
- (C): Prawidłowe ustawienie kręgosłupa
- (D): Wszystkie powyższe

**(poprawna odpowiedź) D**

**(Wyjaśnienie):** Neutralny kręgosłup to pozycja, w której wszystkie naturalne krzywizny kręgosłupa – lędźwiowa, piersiowa i szyjna – są zachowane w zrównoważony sposób, co wymaga neutralnego ustawienia miednicy. W tej pozycji kręgosłup znajduje się w prawidłowym ustawieniu, pozwalając na równomierne rozłożenie obciążeń i minimalizując napięcie mięśni oraz stawów. Ponieważ każdy człowiek ma indywidualną budowę anatomiczną, neutralny kręgosłup może wyglądać nieco inaczej u każdej osoby. Dlatego poprawną odpowiedzią jest **(D) Wszystkie powyższe**, gdyż wszystkie stwierdzenia opisują różne aspekty neutralnej pozycji kręgosłupa

40. **Neutralna miednica to...**

- (A): Stan posturalny
- (B): Kiedy kolce biodrowe przednie górne są przechylone ku tyłowi względem kości łonowej w płaszczyźnie czołowej
- (C): Ustawienie kolców biodrowych przednich górnych i kości łonowej w jednej linii w płaszczyźnie czołowej
- (D): Kiedy kolce biodrowe przednie górne są przechylone ku tyłowi względem kości łonowej w płaszczyźnie czołowej

**(poprawna odpowiedź) C**

**(Wyjaśnienie):** Odpowiedź C jest poprawna, ponieważ neutralna miednica oznacza ułożenie, w którym kolce biodrowe przednie górne i kość łonowa znajdują się w jednej linii w płaszczyźnie czołowej, co sprzyja stabilności i prawidłowej postawie.

41. **Który z poniższych mięśni NIE należy do mięśni głębokiego gorsetu?**

- (A): Mięsień poprzeczny brzucha
- (B): Dno miednicy
- (C): Przepona
- (D): Mięsień piersiowy mniejszy

**(poprawna odpowiedź) D**

**(Wyjaśnienie):** Odpowiedź D jest poprawna, ponieważ mięsień piersiowy mniejszy leży w obrębie klatki piersiowej, a nie jest częścią głębokiego gorsetu mięśniowego, który stabilizuje tułów.

42. **Gorset mięśniowy to...**

- (A): Odpowiada za stabilizację kręgosłupa
- (B): Region ciała obejmujący mięśnie tułowia, torsu i nóg
- (C): Centrum ciała
- (D): Wszystkie powyższe

**(poprawna odpowiedź) D**

**(Wyjaśnienie):** Odpowiedź D jest poprawna, ponieważ gorset mięśniowy pełni

funkcję stabilizacyjną, obejmując obszar mięśni tułowia i torsu, co wspomaga stabilność i mobilność kręgosłupa, tworząc centralny punkt ciała.

**43. Mięsień dna miednicy...**

- (A): Rozciąga się od kości łonowej z przodu do kości guzicznej z tyłu
- (B): Nie jest częścią gorsetu mięśniowego
- (C): Chroni stawy kręgosłupa przed ruchami wywołanymi przez bardziej powierzchowne mięśnie
- (D): Składa się z trzech zestawów mięśni ułożonych w równoległe kolumny

**(poprawna odpowiedź) A**

**(Wyjaśnienie):** Odpowiedź A jest poprawna, ponieważ mięsień dna miednicy rozciąga się od kości łonowej z przodu do kości guzicznej z tyłu, pełniąc funkcję wsparcia dla narządów miednicy i pomagając stabilizować korpus.

**44. Które z poniższych stwierdzeń jest fałszywe?**

- (A): W Pilates ciało pracuje nieustannie jako całość
- (B): Każde ćwiczenie Pilates jest wykonywane z wcześniej zalecaną techniką oddychania
- (C): Pilates izoluje mięśnie podczas ćwiczeń
- (D): Pilates integruje pracę mięśni

**(poprawna odpowiedź) C**

**(Wyjaśnienie):** Odpowiedź C jest poprawna, ponieważ Pilates dąży do integracji pracy mięśni zamiast ich izolowania. Dzięki temu metoda ta pozwala rozwijać siłę, równowagę i świadomość ciała jako całości, co skutkuje harmonijnym i kontrolowanym ruchem.

**45. Który z poniższych nie jest jedną z zasad Pilates?**

- (A): Oddychanie
- (B): Specyfika
- (C): Wyrównanie
- (D): Intuicja

**(poprawna odpowiedź) D**

**(Wyjaśnienie):** Odpowiedź D jest poprawna, ponieważ intuicja nie jest jedną z kluczowych zasad Pilates. Fundamentalne zasady Pilates obejmują oddychanie, kontrolę, koncentrację, precyzję, płynność i centrowanie, które pomagają w osiągnięciu optymalnej postawy, stabilności i kontroli.

**46. Które z poniższych stwierdzeń jest fałszywe?**

- (A): Głównym celem każdego ćwiczenia Pilates jest kontrola
- (B): W Pilates zarówno wdech, jak i wydech ułatwiają boczne zgięcie i rotację kręgosłupa
- (C): Pilates oparł swoją metodę na izolowanym treningu mięśni
- (D): W Pilates jakość ruchu, kontrola i dbałość o każdy szczegół są ważniejsze i przynoszą większe korzyści niż liczba powtórzeń

**(poprawna odpowiedź) C**

**(Wyjaśnienie):** Odpowiedź C jest poprawna, ponieważ metoda Pilates nie opiera się na izolowanym treningu mięśni. Głównym celem jest harmonijna praca całego ciała, która pozwala rozwijać siłę, stabilność oraz kontrolę, co przynosi lepsze efekty niż praca nad pojedynczymi mięśniami.

47. **Jak nazywa się technika oddychania w Pilates?**

- (A): Przeponowe
- (B): Przednie boczne
- (C): Tylne
- (D): Tylne torakalne lub boczne

**(poprawna odpowiedź) D**

**(Wyjaśnienie):** Odpowiedź D jest poprawna, ponieważ technika oddychania w Pilates to tylno-torakalne lub boczne oddychanie, które aktywuje mięśnie głębokie korpusu i pomaga w stabilizacji tułowia podczas wykonywania ćwiczeń.

48. **Zasada centrowania odnosi się do której części ciała?**

- (A): Obszaru między klatką piersiową a biodrami na przedniej i tylnej części tułowia
- (B): Obszaru między głową a stopami
- (C): Obszaru między lewą a prawą półkulą mózgu
- (D): Obszaru wzdłuż płaszczyzny środkowo-strzałkowej

**(poprawna odpowiedź) A**

**(Wyjaśnienie):** Odpowiedź A jest poprawna, ponieważ zasada centrowania w Pilates dotyczy „centrum” ciała, czyli obszaru między klatką piersiową a biodrami, obejmującego mięśnie korpusu. Stabilność i kontrola tego obszaru są kluczowe dla poprawnego wykonywania ćwiczeń Pilates.

49. **Której techniki oddechowej należy unikać podczas ćwiczeń Pilates?**

- (A): Unoszenie ramion i szyi
- (B): Kierowanie oddechu do klatki piersiowej
- (C): Wdech przez nos
- (D): Wydech przez usta

**(poprawna odpowiedź) A**

**(Wyjaśnienie):** Odpowiedź A jest poprawna, ponieważ unoszenie ramion i szyi podczas oddychania może powodować niepotrzebne napięcie i dyskomfort. W Pilatesie zaleca się oddychanie, które wspomaga stabilność ciała i pozwala na prawidłowe wykonywanie ruchów, bez angażowania dodatkowego napięcia w górnej części ciała.

50. **Który z poniższych elementów jest kluczowy przy przygotowywaniu miejsca zajęć Pilates?**

- (A): Odpowiednie oświetlenie i czystość mat
- (B): Maksymalna liczba klientów na sali
- (C): Liczba powtórzeń na ćwiczenie
- (D): Minimalizacja liczby przerw między ćwiczeniami

**(poprawna odpowiedź) A**

**(Wyjaśnienie):** Odpowiednie oświetlenie i czystość mat wpływają na komfort i bezpieczeństwo uczestników, a także na jakość przestrzeni treningowej.

51. **Jaki jest ważny krok przygotowawczy dla instruktora przed rozpoczęciem sesji Pilates?**

- (A): Przegląd programu zajęć i relaksacja przed grupą
- (B): Przygotowanie maty i odzieży sportowej
- (C): Rozgrzewka własnych mięśni oraz przegląd kolejności ćwiczeń
- (D): Powitanie grupy i rozpoczęcie ćwiczeń

**(poprawna odpowiedź) C**

**(Wyjaśnienie):** Instruktor powinien się przygotować fizycznie i mentalnie, aby efektywnie prowadzić zajęcia i mieć pewność co do struktury programu.

**52. Jakie informacje powinny być przekazane klientom podczas briefingu przed zajęciami Pilates?**

- (A): Zasady dotyczące kolejności ćwiczeń oraz przewidywany czas zajęć
- (B): Cele sesji, wytyczne dotyczące korzystania ze sprzętu i możliwości modyfikacji ćwiczeń
- (C): Rodzaj maty i warunki pogodowe
- (D): Styl treningu preferowany przez instruktora

**(poprawna odpowiedź) B**

**(Wyjaśnienie):** Przed sesją ważne jest wyjaśnienie celów, zasad korzystania ze sprzętu oraz możliwości dostosowania ćwiczeń, aby klienci czuli się przygotowani i bezpieczni.

**53. Która technika instruktora może pomóc klientom lepiej zrozumieć poprawne ustawienie ciała podczas ćwiczeń Pilates?**

- (A): Instruktaż dotykowy i wizualne demonstracje
- (B): Instruktaż wyłącznie werbalny
- (C): Unikanie jakichkolwiek korekt
- (D): Rozmowy grupowe po sesji

**(poprawna odpowiedź) A**

**(Wyjaśnienie):** Instruktor może używać dotyku i demonstracji wizualnych, aby pomóc klientom zrozumieć poprawną technikę, co poprawia efektywność i bezpieczeństwo ćwiczeń.

**54. Co powinien zrobić instruktor, gdy klient ma ograniczenia ruchowe podczas ćwiczeń Pilates?**

- (A): Zlecić bardziej zaawansowane ćwiczenie
- (B): Dostosować ćwiczenie do możliwości klienta
- (C): Przeprowadzić rozciąganie statyczne
- (D): Zwiększyć tempo ćwiczenia

**(poprawna odpowiedź) B**

**(Wyjaśnienie):** Instruktor powinien dostosować ćwiczenie do indywidualnych możliwości klienta, aby zapewnić mu bezpieczne i skuteczne doświadczenie.

**55. W jaki sposób instruktor może stopniowo zwiększać poziom trudności dla zaawansowanych klientów Pilates?**

- (A): Dodając obciążenia i bardziej wymagające pozycje
- (B): Zmniejszając liczbę powtórzeń
- (C): Skracając czas sesji
- (D): Wykonując tylko ćwiczenia relaksacyjne

**(poprawna odpowiedź) A**

**(Wyjaśnienie):** Dodawanie obciążenia i bardziej wymagających pozycji jest efektywną strategią progresji, wspierającą rozwój siły i sprawności klientów.

**56. Jakie techniki są przydatne do śledzenia postępów klientów Pilates w czasie?**

- (A): Jednorazowa ocena na koniec programu
- (B): Regularne oceny na podstawie ćwiczeń i poziomu komfortu klienta
- (C): Porównanie klientów między sobą



(D): Wprowadzanie testów wydolności

**(poprawna odpowiedź) B**

**(Wyjaśnienie):** Regularne oceny pozwalają instruktorowi śledzić postępy i dostosowywać ćwiczenia, aby zaspokoić indywidualne potrzeby klientów.

**57. Kiedy powinien być przeprowadzany przegląd i dostosowanie celów treningowych klienta?**

(A): Po każdej sesji

(B): W momencie zauważenia wyraźnych postępów lub nowych ograniczeń

(C): Tylko na początku programu

(D): Raz na rok

**(poprawna odpowiedź) B**

**(Wyjaśnienie):** Przegląd celów powinien odbywać się w miarę potrzeby, aby uwzględniać postępy lub nowe potrzeby klienta, dzięki czemu program treningowy pozostaje dostosowany i efektywny.

**58. Dlaczego dokumentacja postępów klienta jest istotna w praktyce instruktora Pilates?**

(A): Pozwala na ocenę efektywności programu oraz monitorowanie zmian w postępach klienta

(B): Jest wymagana przez wszystkich klientów

(C): Można ją udostępniać innym klientom jako przykład

(D): Służy wyłącznie do celów marketingowych

**(poprawna odpowiedź) A**

**(Wyjaśnienie):** Dokumentacja umożliwia monitorowanie postępów klienta, co pozwala na lepsze dostosowanie programu i ocenę skuteczności działań treningowych.

**59. Które z poniższych najlepiej opisuje cel rozciągania w Pilatesie?**

(A): Zwiększenie wytrzymałości mięśniowej bez wpływu na zakres ruchu

(B): Poprawa elastyczności i jakości ruchu poprzez zwiększenie zakresu ruchu

(C): Redukcja pracy mięśni, aby umożliwić głębszy relaks

(D): Zmniejszenie gęstości kości dla większej mobilności

**(poprawna odpowiedź): B**

**(Wyjaśnienie):** Odpowiedź B jest poprawna, ponieważ rozciąganie w Pilatesie koncentruje się na zwiększaniu elastyczności i jakości ruchu, co pozwala na uzyskanie pełniejszego zakresu ruchu i wspiera prawidłową funkcjonalność.

**60. Jak rozciąganie wpływa na napięcie mięśniowe podczas ćwiczeń Pilates?**

(A): Zwiększa napięcie, aby poprawić siłę mięśni

(B): Nie ma wpływu na napięcie mięśniowe

(C): Zmniejsza napięcie, co poprawia zakres ruchu i relaksację

(D): Sprawia, że mięśnie stają się bardziej sztywne

**(poprawna odpowiedź): C**

**(Wyjaśnienie):** Odpowiedź C jest poprawna, ponieważ rozciąganie pomaga zmniejszyć napięcie mięśniowe, co sprzyja większej elastyczności i pozwala na swobodniejszy, mniej napięty ruch.

**61. Jaki jest wpływ regularnego rozciągania na układ stawowy?**

(A): Zmniejsza mobilność stawów

(B): Poprawia elastyczność i mobilność stawów

(C): Wpływa jedynie na mięśnie, a nie na stawy

(D): Powoduje zwiększenie sztywności stawów

**(poprawna odpowiedź): B**

**(Wyjaśnienie):** Odpowiedź B jest poprawna, ponieważ regularne rozciąganie wspiera elastyczność i mobilność stawów, co jest kluczowe dla płynnych i zdrowych ruchów oraz zapobiegania kontuzjom.

**62. Dlaczego ważne jest, aby instruktorzy Pilates rozumieli zakres ruchu swoich klientów?**

(A): Aby dostosować intensywność ćwiczeń bez uwzględnienia potrzeb klientów

(B): Aby unikać ćwiczeń wzmacniających na rzecz tylko rozciągających

(C): Aby dostosować ćwiczenia, poprawiając funkcjonalność i bezpieczeństwo ruchu

(D): Aby zminimalizować wysiłek w ćwiczeniach oddechowych

**(poprawna odpowiedź): C**

**(Wyjaśnienie):** Odpowiedź C jest poprawna, ponieważ zrozumienie zakresu ruchu klientów pozwala instruktorom dostosować ćwiczenia do ich potrzeb, poprawiając jakość i bezpieczeństwo ruchu.

**63. Jakie są główne fizjologiczne korzyści rozciągania w kontekście Pilatesu?**

(A): Zmniejszenie siły mięśniowej i masy ciała

(B): Poprawa elastyczności, redukcja napięcia mięśniowego i lepsza jakość ruchu

(C): Wzrost sztywności mięśni i ograniczenie zakresu ruchu

(D): Zwiększenie wydolności układu sercowo-naczyniowego

**(poprawna odpowiedź): B**

**(Wyjaśnienie):** Odpowiedź B jest poprawna, ponieważ główne korzyści rozciągania w Pilatesie to poprawa elastyczności, zmniejszenie napięcia mięśniowego oraz poprawa jakości ruchu, co sprzyja funkcjonalności i płynności ruchu.

**64. Co jest głównym celem progresji treningu w Pilatesie?**

(A): Zwiększenie masy mięśniowej

(B): Stałe dostosowywanie intensywności, aby rozwijać siłę, elastyczność i kontrolę

(C): Zmniejszenie częstotliwości ćwiczeń

(D): Unikanie wyzwań w trakcie ćwiczeń

**(poprawna odpowiedź): B**

**(Wyjaśnienie):** Odpowiedź B jest poprawna, ponieważ progresja treningu w Pilatesie polega na stopniowym zwiększaniu intensywności, co umożliwia klientom systematyczny rozwój siły, elastyczności i kontroli nad ruchem.

**65. W jaki sposób instruktor Pilates powinien wprowadzać progresję, aby wspierać postęp klienta?**

(A): Zwiększając intensywność ćwiczeń od razu na początku programu

(B): Stopniowo, poprzez zwiększenie intensywności, czasu trwania i częstotliwości sesji

(C): Zmniejszając intensywność, aby uniknąć zmęczenia

(D): Pomijając ćwiczenia wzmacniające na rzecz tylko rozciągania

**(poprawna odpowiedź): B**

**(Wyjaśnienie):** Odpowiedź B jest poprawna, ponieważ instruktorzy wprowadzają progresję w sposób stopniowy, co pozwala klientom na bezpieczny rozwój w zakresie siły i elastyczności.

66. **Dlaczego ważne jest, aby instruktorzy dostosowywali progresję treningu Pilates do indywidualnych możliwości klientów?**  
(A): Aby każdy klient mógł ćwiczyć w tym samym tempie  
(B): Aby umożliwić klientom bezpieczny rozwój zgodny z ich możliwościami  
(C): Aby unikać wszelkiej pracy nad siłą i wytrzymałością  
(D): Aby wyłącznie zwiększyć elastyczność mięśni  
**(poprawna odpowiedź): B**  
**(Wyjaśnienie):** Odpowiedź B jest poprawna, ponieważ dostosowanie progresji do możliwości klienta pomaga uniknąć przeciążeń i kontuzji, umożliwiając bezpieczny i efektywny rozwój.
67. **Który z poniższych elementów jest częścią progresji w Pilatesie?**  
(A): Zwiększenie intensywności ćwiczeń  
(B): Skrócenie sesji treningowych  
(C): Ograniczenie liczby powtórzeń  
(D): Redukcja liczby ćwiczeń na core  
**(poprawna odpowiedź): A**  
**(Wyjaśnienie):** Odpowiedź A jest poprawna, ponieważ zwiększenie intensywności ćwiczeń jest kluczowym aspektem progresji w Pilatesie, pozwalającym na rozwój siły i wytrzymałości w kontrolowany sposób.
68. **Jak instruktor Pilates może pomóc klientowi poprawić kontrolę nad ruchem poprzez progresję treningową?**  
(A): Poprzez szybkie zmiany pozycji i brak przerw  
(B): Stopniowo zwiększając trudność i wymagania ruchowe ćwiczeń  
(C): Redukując czas ćwiczeń i eliminując trudniejsze ruchy  
(D): Unikając wyzwań w ćwiczeniach wzmacniających core  
**(poprawna odpowiedź): B**  
**(Wyjaśnienie):** Odpowiedź B jest poprawna, ponieważ stopniowe zwiększanie trudności ćwiczeń wspiera lepszą kontrolę nad ruchem, co jest fundamentem efektywnej i bezpiecznej praktyki Pilatesu.
69. **Które z poniższych korzyści zdrowotnych nie jest bezpośrednio związane z regularnym treningiem Pilates?**  
(A): Zwiększenie elastyczności  
(B): Poprawa zdrowia układu krążenia  
(C): Wzmocnienie mięśni core  
(D): Szybka utrata masy mięśniowej  
**(poprawna odpowiedź): D**  
**(Wyjaśnienie):** Odpowiedź D jest poprawna, ponieważ Pilates pomaga w utrzymaniu i wzmacnianiu masy mięśniowej, a nie w jej redukcji.
70. **W jaki sposób regularne zajęcia Pilates mogą pomóc w profilaktyce chorób przewlekłych?**  
(A): Poprzez wzmocnienie mięśni nóg  
(B): Poprzez zwiększenie siły i elastyczności oraz poprawę krążenia  
(C): Poprzez zwiększenie szybkości biegu  
(D): Poprzez redukcję ilości kalorii  
**(poprawna odpowiedź): B**  
**(Wyjaśnienie):** Odpowiedź B jest poprawna, ponieważ regularne ćwiczenia Pilates

wspierają krążenie, elastyczność i ogólną sprawność, co pomaga zapobiegać chorobom przewlekłym.

**71. Jaki jest jeden z kluczowych sposobów motywowania klientów do regularnych ćwiczeń?**

- (A): Stawianie nierealistycznych wyzwań
- (B): Wyznaczanie realistycznych celów i oferowanie wsparcia
- (C): Skupienie się wyłącznie na wynikach
- (D): Ignorowanie potrzeb klientów

**(poprawna odpowiedź): B**

**(Wyjaśnienie):** Odpowiedź B jest poprawna, ponieważ motywowanie poprzez realistyczne cele i wsparcie sprzyja długotrwałemu zaangażowaniu klientów.

**72. Jakie korzyści zdrowotne Pilatesu mają największe znaczenie dla osób starszych?**

- (A): Wzmocnienie kończyn górnych
- (B): Poprawa równowagi, elastyczności i wytrzymałości
- (C): Zwiększenie szybkości biegu
- (D): Intensywne budowanie masy mięśniowej

**(poprawna odpowiedź): B**

**(Wyjaśnienie):** Odpowiedź B jest poprawna, ponieważ Pilates ułatwia utrzymanie równowagi i elastyczności, co jest istotne dla osób starszych w celu zapobiegania upadkom i kontuzjom.

**73. Co jest głównym celem budowania profesjonalnych relacji z klientami?**

- (A): Zapewnienie klientom poczucia komfortu i wsparcia
- (B): Zwiększenie konkurencyjności na rynku
- (C): Ograniczenie czasu pracy instruktora
- (D): Zwiększenie kosztów usług

**(poprawna odpowiedź): A**

**(Wyjaśnienie):** Odpowiedź A jest poprawna, ponieważ zaufanie i wsparcie w relacji z klientem są kluczowe dla jego motywacji i satysfakcji z treningu.

**74. Jakie są skuteczne sposoby pomagania klientom w pokonywaniu barier w ćwiczeniach?**

- (A): Nakładanie na nich wysokich wymagań
- (B): Tworzenie motywującego środowiska i oferowanie wsparcia
- (C): Ignorowanie ich problemów i celów
- (D): Skupienie się tylko na fizycznych aspektach treningu

**(poprawna odpowiedź): B**

**(Wyjaśnienie):** Odpowiedź B jest poprawna, ponieważ wsparcie i motywujące środowisko pomagają klientom przełamywać bariery i osiągać cele.

**75. Dlaczego ważne jest, aby instruktor dostosowywał program Pilates do indywidualnych potrzeb klienta?**

- (A): Aby zmniejszyć wyzwania fizyczne
- (B): Aby zapewnić efektywność i bezpieczeństwo treningu
- (C): Aby ograniczyć rozwój fizyczny klienta
- (D): Aby wprowadzić ujednolicenie dla wszystkich klientów

**(poprawna odpowiedź): B**

**(Wyjaśnienie):** Odpowiedź B jest poprawna, ponieważ indywidualizacja programu zwiększa jego efektywność i bezpieczeństwo.

**76. Co jest kluczowym aspektem efektywnego promowania aktywności fizycznej?**

- (A): Nakładanie presji na klientów
- (B): Edukacja klientów o korzyściach z aktywności fizycznej
- (C): Skupienie się tylko na jednej grupie wiekowej
- (D): Minimalizacja intensywności ćwiczeń

**(poprawna odpowiedź):** B

**(Wyjaśnienie):** Odpowiedź B jest poprawna, ponieważ edukacja na temat korzyści motywuje klientów do długoterminowego zaangażowania w aktywność fizyczną.

**77. Które z poniższych jest skutecznym sposobem na rozwijanie długoterminowej motywacji u klienta?**

- (A): Wyznaczanie osiągalnych celów i regularne monitorowanie postępów
- (B): Zmuszanie do ćwiczeń bez przerw
- (C): Ignorowanie indywidualnych potrzeb
- (D): Szybkie przechodzenie na intensywne ćwiczenia

**(poprawna odpowiedź):** A

**(Wyjaśnienie):** Odpowiedź A jest poprawna, ponieważ osiągalne cele i monitorowanie motywują klientów do dalszego rozwoju.

**78. W jaki sposób Pilates wspomaga układ krążenia?**

- (A): Poprzez pracę nad oddechem i aktywacją mięśni stabilizujących
- (B): Poprzez ograniczenie intensywności ćwiczeń
- (C): Poprzez eliminację pracy nad core
- (D): Poprzez trening cardio o dużej intensywności

**(poprawna odpowiedź):** A

**(Wyjaśnienie):** Odpowiedź A jest poprawna, ponieważ Pilates wpływa na krążenie przez techniki oddechowe i wzmocnienie mięśni, które wspierają zdrowie sercowo-naczyniowe.

**79. Jaka jest rola regularnego wsparcia ze strony instruktora dla klienta?**

- (A): Unikanie udzielania informacji zwrotnej
- (B): Pomoc w pokonywaniu barier i utrzymaniu motywacji
- (C): Skupienie się wyłącznie na korzyściach zdrowotnych
- (D): Koncentrowanie się na wynikach estetycznych

**(poprawna odpowiedź):** B

**(Wyjaśnienie):** Odpowiedź B jest poprawna, ponieważ wsparcie instruktora pomaga klientom przewyższać trudności i utrzymać zaangażowanie w ćwiczenia.

**80. Dlaczego monitorowanie postępów klienta jest ważne w Pilatesie?**

- (A): Aby zmniejszyć intensywność ćwiczeń
- (B): Aby dostosować program do zmieniających się potrzeb klienta
- (C): Aby skupić się wyłącznie na aspekcie rozciągania
- (D): Aby zmniejszyć liczbę ćwiczeń core

**(poprawna odpowiedź):** B

**(Wyjaśnienie):** Odpowiedź B jest poprawna, ponieważ monitorowanie postępów pozwala instruktorowi na bieżące dostosowywanie programu do aktualnych potrzeb klienta.

81. **W jaki sposób indywidualizacja treningu wpływa na klienta?**

- (A): Zwiększa jego motywację i zaangażowanie
  - (B): Zmniejsza efektywność ćwiczeń
  - (C): Ogranicza możliwość dostosowywania ćwiczeń
  - (D): Wywołuje szybkie zmęczenie
- (poprawna odpowiedź): A**

**(Wyjaśnienie):** Odpowiedź A jest poprawna, ponieważ indywidualizacja zwiększa motywację i zaangażowanie, co sprzyja długotrwałemu uczestnictwu w treningach.

82. **Co jest podstawą skutecznej komunikacji z klientem?**

- (A): Ograniczenie komunikacji do minimum
  - (B): Budowanie relacji opartych na zaufaniu i wsparciu
  - (C): Ignorowanie potrzeb klienta
  - (D): Tylko ustalanie reguł bez wyjaśnień
- (poprawna odpowiedź): B**

**(Wyjaśnienie):** Odpowiedź B jest poprawna, ponieważ zaufanie i wsparcie w komunikacji sprzyjają lepszej współpracy i osiągnięciu celów klienta.

83. **Jakie aspekty są kluczowe w procesie oceny i dostosowywania treningu dla klienta?**

- (A): Stałe, niezmiennie podejście do każdego klienta
  - (B): Uwzględnienie postępów i zmieniających się potrzeb klienta
  - (C): Skracanie sesji bez względu na poziom zaawansowania
  - (D): Wprowadzenie dużych przerw między sesjami
- (poprawna odpowiedź): B**

**(Wyjaśnienie):** Odpowiedź B jest poprawna, ponieważ bieżąca ocena i dostosowanie treningu do potrzeb klienta zapewniają jego bezpieczeństwo i skuteczność ćwiczeń.

84. **Co jest najważniejszą częścią promowania zdrowego stylu życia w Pilatesie?**

- (A): Wyłącznie skupienie na intensywnych ćwiczeniach cardio
  - (B): Zachęcanie do regularnych ćwiczeń, które wspierają elastyczność i siłę mięśni
  - (C): Ignorowanie potrzeb zdrowotnych klienta
  - (D): Wprowadzenie wyłącznie ćwiczeń wzmacniających core
- (poprawna odpowiedź): B**

**(Wyjaśnienie):** Odpowiedź B jest poprawna, ponieważ regularne ćwiczenia, które wspierają siłę i elastyczność, są kluczowe dla zdrowego stylu życia promowanego przez Pilates.

85. **W jaki sposób ćwiczenie "Rolling Like a Ball" wspomaga równowagę i stabilizację?**

- (A): Przez kontrolę centrum i precyzyjny ruch
  - (B): Poprzez szybkie zmiany pozycji
  - (C): Poprzez napięcie ramion
  - (D): Przez dodatkowe obciążenie na kostkach
- (poprawna odpowiedź) A**

**(Wyjaśnienie):** Odpowiedź A jest poprawna, ponieważ "Rolling Like a Ball" wymaga kontroli mięśni core i stabilizacji ciała, co wspomaga równowagę i umożliwia płynny ruch.



86. **Które z poniższych ćwiczeń najlepiej rozwija rotację tułowia?**

- (A): The Teaser
- (B): The Spine Twist
- (C): The Hundred
- (D): Rolling Like a Ball

**(poprawna odpowiedź) B**

**(Wyjaśnienie):** Odpowiedź B jest poprawna, ponieważ "The Spine Twist" koncentruje się na rotacji tułowia, co zwiększa mobilność kręgosłupa oraz poprawia elastyczność mięśni bocznych.

87. **Jakie jest główne zastosowanie "Single Leg Circles" w Pilatesie?**

- (A): Rozciąganie ramion
- (B): Stabilizacja bioder i wzmocnienie core
- (C): Zwiększenie pojemności płuc
- (D): Poprawa mobilności kostek

**(poprawna odpowiedź) B**

**(Wyjaśnienie):** Odpowiedź B jest poprawna, ponieważ "Single Leg Circles" pomagają stabilizować biodra i wzmacniają mięśnie core, co jest istotne dla utrzymania równowagi i poprawnego ustawienia miednicy.

88. **Która z poniższych technik pomaga zachować stabilność kręgosłupa podczas ćwiczeń Pilates?**

- (A): Napinanie mięśni nóg
- (B): Centrowanie mięśni core
- (C): Trzymanie rąk przy ciele
- (D): Skupienie na szybkości ruchu

**(poprawna odpowiedź) B**

**(Wyjaśnienie):** Odpowiedź B jest poprawna, ponieważ centrowanie, czyli skupienie na mięśniach core, zapewnia wsparcie dla kręgosłupa i umożliwia bezpieczne wykonywanie ćwiczeń Pilates.

89. **Jakie są główne korzyści z wykonywania ćwiczenia "The Swan"?**

- (A): Wzmocnienie mięśni pleców i poprawa elastyczności kręgosłupa
- (B): Wzmocnienie nóg
- (C): Zwiększenie wytrzymałości ramion
- (D): Poprawa równowagi na jednej nodze

**(poprawna odpowiedź) A**

**(Wyjaśnienie):** Odpowiedź A jest poprawna, ponieważ "The Swan" wzmacnia mięśnie pleców i poprawia elastyczność kręgosłupa, co przyczynia się do lepszej postawy i zmniejszenia ryzyka urazów pleców.

90. **W jakim celu wykonuje się "The Shoulder Bridge"?**

- (A): Wzmocnienie mięśni core i mięśni dolnej części ciała
- (B): Rozciągnięcie mięśni klatki piersiowej
- (C): Zwiększenie siły ramion
- (D): Poprawa równowagi na rękach

**(poprawna odpowiedź) A**

**(Wyjaśnienie):** Odpowiedź A jest poprawna, ponieważ "The Shoulder Bridge" wzmacnia mięśnie core oraz dolnej części ciała, co wspomaga stabilizację miednicy i poprawę postawy.

91. **W jaki sposób ćwiczenie "The Corkscrew" wpływa na organizm?**

- (A): Zwiększa siłę nóg
- (B): Poprawia mobilność kręgosłupa i stabilizację core
- (C): Wzmacnia mięśnie ramion
- (D): Zmniejsza elastyczność kręgosłupa

**(poprawna odpowiedź) B**

**(Wyjaśnienie):** Odpowiedź B jest poprawna, ponieważ "The Corkscrew" koncentruje się na poprawie mobilności kręgosłupa, stabilizacji core i rotacji, co pomaga w zwiększeniu elastyczności i stabilności centralnej.

92. **Które ćwiczenie Pilates najlepiej rozwija siłę dolnych partii ciała oraz kontrolę core?**

- (A): Side Kicks
- (B): The Roll-Up
- (C): The Hundred
- (D): Swimming

**(poprawna odpowiedź) A**

**(Wyjaśnienie):** Odpowiedź A jest poprawna, ponieważ "Side Kicks" wspomagają wzmocnienie dolnych partii ciała oraz kontrolę core, pomagając w stabilizacji miednicy i bioder.

93. **Jakie jest główne zastosowanie ćwiczenia "Open-Leg Rocker"?**

- (A): Wzmocnienie rąk
- (B): Wzmocnienie core i rozwój równowagi
- (C): Rozciąganie nóg
- (D): Poprawa wytrzymałości nóg

**(poprawna odpowiedź) B**

**(Wyjaśnienie):** Odpowiedź B jest poprawna, ponieważ "Open-Leg Rocker" wzmacnia core oraz rozwija równowagę, co jest kluczowe dla utrzymania stabilności i poprawy kontroli ruchu.

94. **Dlaczego "The Seal" jest ważnym ćwiczeniem w Pilatesie?**

- (A): Rozwija umiejętność kontroli i równowagi
- (B): Koncentruje się wyłącznie na pracy nóg
- (C): Rozciąga mięśnie ramion
- (D): Wzmacnia mięśnie karku

**(poprawna odpowiedź) A**

**(Wyjaśnienie):** Odpowiedź A jest poprawna, ponieważ "The Seal" rozwija kontrolę ruchu oraz równowagę, wspomagając rozwój koordynacji i stabilności w centralnej części ciała.

95. **Która z zasad Pilatesa pomaga w zachowaniu stabilności i kontrolowanej postawy podczas ćwiczeń?**

- (A): Oddychanie
- (B): Centrowanie
- (C): Płynność ruchu
- (D): Wszystkie powyższe

**(poprawna odpowiedź) D**

**(Wyjaśnienie):** Odpowiedź D jest poprawna, ponieważ zasady oddychania,

centrowania i płynności ruchu pomagają w utrzymaniu stabilnej, kontrolowanej postawy oraz odpowiedniego tempa, co jest kluczowe w Pilatesie.

**96. Jaka rolę pełni ćwiczenie "The Roll-Up" w praktyce Pilates?**

- (A): Zwiększa siłę nóg
- (B): Wzmacnia mięśnie brzucha i mobilizuje kręgosłup
- (C): Rozciąga mięśnie ramion
- (D): Poprawia równowagę całego ciała

**(poprawna odpowiedź) B**

**(Wyjaśnienie):** Odpowiedź B jest poprawna, ponieważ "The Roll-Up" wspomaga elastyczność kręgosłupa i wzmacnia mięśnie brzucha, co poprawia stabilność i postawę.

**97. Jakie są ważne elementy techniki w ćwiczeniu "The Hundred"?**

- (A): Utrzymanie stóp razem
- (B): Stabilizacja core i ruch ramion w górę i w dół
- (C): Koncentracja na oddychaniu
- (D): Wszystkie powyższe

**(poprawna odpowiedź) D**

**(Wyjaśnienie):** Odpowiedź D jest poprawna, ponieważ w "The Hundred" istotne jest zachowanie stabilizacji core, synchronizacja ruchu ramion i odpowiednie oddychanie, co angażuje mięśnie całego korpusu.

**98. Jak można dostosować ćwiczenie "The Teaser" dla osób początkujących?**

- (A): Skrócić czas utrzymania pozycji
- (B): Zwiększyć liczbę powtórzeń
- (C): Dodać dodatkowe obciążenie
- (D): Wprowadzić więcej ruchu w biodrach

**(poprawna odpowiedź) A**

**(Wyjaśnienie):** Odpowiedź A jest poprawna, ponieważ skrócenie czasu utrzymania pozycji "The Teaser" pomaga początkującym opanować technikę ćwiczenia bez nadmiernego wysiłku.

**99. Które ćwiczenie jest zalecane, aby wzmocnić mięśnie bioder i nóg oraz poprawić stabilizację dolnej części ciała?**

- (A): Side Kicks
- (B): The Roll-Up
- (C): The Saw
- (D): Crab

**(poprawna odpowiedź) A**

**(Wyjaśnienie):** Odpowiedź A jest poprawna, ponieważ "Side Kicks" skutecznie wzmacniają biodra i nogi, poprawiając stabilizację dolnej części ciała.

**100. Jakie dostosowanie jest właściwe dla osoby z ograniczoną mobilnością bioder w ćwiczeniu "The Single-Leg Stretch"?**

- (A): Zwiększenie intensywności ruchu
- (B): Skrócenie zakresu ruchu i podparcie biodra
- (C): Pominięcie oddychania
- (D): Wprowadzenie obciążenia na nogi

**(poprawna odpowiedź) B**

**(Wyjaśnienie):** Odpowiedź B jest poprawna, ponieważ zmniejszenie zakresu ruchu i podparcie biodra ułatwia wykonanie ćwiczenia bez nadmiernego obciążenia stawów.

101. **Która zasada Pilatesa odnosi się do utrzymania aktywności core podczas każdego ruchu?**

- (A): Koncentracja
- (B): Płynność ruchu
- (C): Centrowanie
- (D): Oddychanie

**(poprawna odpowiedź) C**

**(Wyjaśnienie):** Odpowiedź C jest poprawna, ponieważ zasada centrowania koncentruje się na aktywizacji mięśni korpusu, co zapewnia stabilność i wsparcie w każdym ćwiczeniu.

102. **W jaki sposób ćwiczenie "The Shoulder Bridge" wspiera stabilizację bioder?**

- (A): Poprzez wzmacnianie mięśni dolnych pleców
- (B): Wzmocnienie nóg i pośladków stabilizuje biodra
- (C): Poprawia tylko elastyczność ramion
- (D): Rozciąga mięśnie klatki piersiowej

**(poprawna odpowiedź) B**

**(Wyjaśnienie):** Odpowiedź B jest poprawna, ponieważ "The Shoulder Bridge" angażuje mięśnie nóg i pośladków, co pomaga w stabilizacji bioder i wzmacnia dolne partie ciała.

103. **Które ćwiczenie Pilatesa najlepiej wspiera rozwój równowagi i koordynacji?**

- (A): Boomerang
- (B): Single-Leg Stretch
- (C): The Hundred
- (D): The Roll-Up

**(poprawna odpowiedź) A**

**(Wyjaśnienie):** Odpowiedź A jest poprawna, ponieważ "Boomerang" łączy elementy równowagi i koordynacji, co czyni je kluczowym ćwiczeniem w treningu Pilatesa.

104. **Jakie korzyści płyną z wykonania ćwiczenia "The Spine Twist"?**

- (A): Poprawia siłę nóg
- (B): Zwiększa rotację kręgosłupa
- (C): Wzmacnia mięśnie ramion
- (D): Rozciąga dolną część pleców

**(poprawna odpowiedź) B**

**(Wyjaśnienie):** Odpowiedź B jest poprawna, ponieważ "The Spine Twist" zwiększa rotację kręgosłupa, co wspomaga elastyczność i mobilność tułowia.

105. **Który z poniższych aspektów wpłynął na rozwój metody Pilatesa?**

- (A) Praktyka baletowa i gimnastyczna Josepha Pilatesa
- (B) Trening bokserski i rehabilitacja podczas I wojny światowej
- (C) Wyłącznie trening rehabilitacyjny dla żołnierzy
- (D) Trening dla zawodowych sportowców

**Poprawna odpowiedź: B**

**Wyjaśnienie:** Joseph Pilates rozwijał swoją metodę jako sposób na rehabilitację i wzmocnienie ciała, bazując na treningu gimnastycznym, bokserskim oraz doświadczeniach zdobytych podczas I wojny światowej.

106. **Która z poniższych zasad Pilatesa odnosi się do kontroli nad każdym ruchem i unikaniu przypadkowych ruchów?**

- (A) Płynność ruchu
- (B) Kontrola
- (C) Oddychanie
- (D) Koncentracja

**Poprawna odpowiedź: B**

**Wyjaśnienie:** Zasada kontroli w Pilatesie oznacza, że każdy ruch jest wykonywany precyzyjnie i z pełnym nadzorem, aby uniknąć kontuzji i zwiększyć skuteczność ćwiczeń.

107. **Jakie były główne cele Josepha Pilatesa przy tworzeniu tej metody?**

- (A) Poprawa zdrowia fizycznego i psychicznego przez harmonijne wzmocnienie ciała
- (B) Trening siłowy dla zaawansowanych sportowców
- (C) Ćwiczenia oddechowe dla aktorów
- (D) Wyłącznie rehabilitacja medyczna

**Poprawna odpowiedź: A**

**Wyjaśnienie:** Pilates dążył do stworzenia metody wspierającej rozwój zarówno fizyczny, jak i mentalny, skupiając się na harmonijnym wzmacnianiu całego ciała oraz poprawie zdrowia.

108. **Która z poniższych zasad Pilatesa jest najważniejsza dla efektywnego oddychania podczas ćwiczeń?**

- (A) Centrowanie
- (B) Płynność ruchu
- (C) Koncentracja
- (D) Oddychanie

**Poprawna odpowiedź: D**

**Wyjaśnienie:** Oddychanie jest jedną z kluczowych zasad Pilatesa, zapewniającą odpowiednią cyrkulację tlenu i pomaga w stabilizacji mięśni oraz poprawie wydolności podczas ćwiczeń.

109. **Jaką rolę pełni zasada centrowania w metodzie Pilatesa?**

- (A) Umożliwia ćwiczącym skupienie się na oddechu
- (B) Pomaga w stabilizacji centrum ciała, nazywanego "powerhouse"
- (C) Odpowiada za poprawę precyzji ruchów
- (D) Skupia się na płynności ruchu

**Poprawna odpowiedź: B**

**Wyjaśnienie:** Zasada centrowania dotyczy aktywacji mięśni środkowej części ciała, nazywanej "powerhouse" (centrum), które jest fundamentem wszystkich ruchów w metodzie Pilatesa.

110. **Które ćwiczenie Pilatesa jest często stosowane na początku zajęć w celu rozgrzania ciała oraz aktywacji mięśni?**

- (A) The Hundred
- (B) The Teaser
- (C) The Roll Up
- (D) The Seal

**Poprawna odpowiedź: A**

**Wyjaśnienie:** „The Hundred” to klasyczne ćwiczenie rozgrzewkowe, które pomaga w aktywacji mięśni brzucha i poprawie krążenia.

111. **Jakie są główne korzyści płynące z ćwiczenia "The Roll-Up"?**

- (A) Wzmacnia dolne partie nóg
- (B) Zwiększa mobilność kręgosłupa i wzmacnia mięśnie brzucha
- (C) Rozciąga mięśnie ramion
- (D) Poprawia balans całego ciała

**Poprawna odpowiedź: B**

**Wyjaśnienie:** „The Roll-Up” zwiększa elastyczność i mobilność kręgosłupa oraz wzmacnia mięśnie brzucha, co wspiera postawę ciała.

112. **W jaki sposób instruktor może dostosować ćwiczenie "The Single-Leg Stretch" dla klienta z ograniczoną mobilnością bioder?**

- (A) Zmniejszyć zakres ruchu i podpierać biodro poduszką
- (B) Zwiększyć prędkość ruchu
- (C) Zrezygnować z ćwiczenia
- (D) Wprowadzić dodatkowe obciążenie

**Poprawna odpowiedź: A**

**Wyjaśnienie:** Dostosowanie zakresu ruchu i podparcie biodra umożliwia klientowi wykonanie ćwiczenia bez nadmiernego obciążania stawów.

113. **Które ćwiczenie Pilatesa ma na celu wzmocnienie mięśni nóg i pośladków oraz poprawę stabilności bioder?**

- (A) Side Kicks
- (B) Spine Stretch Forward
- (C) The Saw
- (D) The Swan

**Poprawna odpowiedź: A**

**Wyjaśnienie:** „Side Kicks” skupia się na wzmocnianiu nóg i pośladków oraz stabilizowaniu bioder, co jest kluczowe w treningu Pilatesa.

114. **Jakie jest główne zastosowanie ćwiczenia "The Spine Twist"?**

- (A) Rozciągnięcie dolnej części pleców
- (B) Wzmocnienie mięśni ramion
- (C) Zwiększenie rotacji i elastyczności kręgosłupa
- (D) Rozciągnięcie nóg



**Poprawna odpowiedź: C**

**Wyjaśnienie:** „The Spine Twist” pomaga zwiększyć rotację i elastyczność kręgosłupa, wspierając mobilność całego tułowia.

115. **Jak instruktor powinien dostosować ćwiczenie "The Teaser" dla osoby początkującej?**

- (A) Zwiększyć liczbę powtórzeń
- (B) Używać podpory lub skrócić czas utrzymania pozycji
- (C) Zwiększyć intensywność
- (D) Wprowadzić dodatkowe obciążenie

**Poprawna odpowiedź: B**

**Wyjaśnienie:** Skrócenie czasu utrzymania pozycji lub wykorzystanie podpory może pomóc osobie początkującej w opanowaniu „The Teaser” w bezpieczny sposób.

116. **Które z poniższych ćwiczeń Pilatesa jest najbardziej odpowiednie do poprawy równowagi i koordynacji?**

- (A) Boomerang
- (B) The Shoulder Bridge
- (C) The Roll-Over
- (D) Single-Leg Circles

**Poprawna odpowiedź: A**

**Wyjaśnienie:** „Boomerang” łączy elementy równowagi, koordynacji i płynności ruchu, co czyni je idealnym ćwiczeniem do rozwoju tych umiejętności.

117. **Jaką funkcję pełni ćwiczenie "The Shoulder Bridge" w praktyce Pilates?**

- (A) Wzmacnia mięśnie pleców i ramion
- (B) Zwiększa elastyczność i siłę mięśni bioder oraz nóg
- (C) Rozciąga mięśnie szyi
- (D) Uczy techniki oddechu

**Poprawna odpowiedź: B**

**Wyjaśnienie:** „The Shoulder Bridge” pomaga w zwiększeniu elastyczności i siły mięśni bioder oraz nóg, a także wspiera stabilizację kręgosłupa.

118. **Które ćwiczenie Pilatesa można adaptować w celu wsparcia rehabilitacji osób z problemami w odcinku lędźwiowym?**

- (A) The Rocking
- (B) The Roll-Up
- (C) The Swan
- (D) The Single-Leg Stretch

**Poprawna odpowiedź: C**

**Wyjaśnienie:** „The Swan” może być dostosowane, aby wspierać rozciąganie i wzmocnienie odcinka lędźwiowego, jednak należy je wykonywać z ostrożnością.

119. **Które ćwiczenie wymaga utrzymania pozycji na jednej nodze, aby wzmocnić stabilność i kontrolę dolnej części ciała?**

- (A) High Scissors
- (B) Leg Pull Up

(C) Kneeling Side Kicks

(D) Corkscrew

**Poprawna odpowiedź: B**

**Wyjaśnienie:** „Leg Pull Up” wymaga utrzymania równowagi na jednej nodze, co rozwija stabilność oraz kontrolę dolnej części ciała.