



## Основы проведения вводного инструктажа и персональной тренировки.дпо

- 1) Что мы подразумеваем под словом «Фитнес»?
- 2) Какова основная цель разминки:
- 3) Какой вид занятий запрещается при ожирении?
- 4) Перечислите общие тренировочные принципы?
- 5) При каких симптомах следует прекратить выполнение упражнений?
- 6) Какова рекомендуемая длительность занятий в тренажерном зале:
- 7) Необходимы ли занятия аэробикой эндоморфу:
- 8) Максимальная продолжительность тренировки новичка составляет:
- 9) Растяжка ...
- 10) Как вычислить максимальный пульс, с которым можно тренироваться?

