DEFORMITETI I PREVENCIJA – pitanja (4 nivo)

1. Šta je postura?
2. Šta je dobar, a sta loš posturalni status?
3. Koje loše životne navike potenciraju razvoj lošeg posturalnog stava?
4. Koje mišićne grupe naginju slabljenju?
5. Koje mišićne grupe naginju skraćenju?
6. Koje vežbe treba sprovoditi kao prevenciju lošeg posturalnog statusa?
7. Šta je propriocepcija i zašto je važna u održavanju posturalnog statusa?
8. Šta je kifoza?
9. Šta je skolioza?
10. Šta je lordoza?
11. Navedite kritične periode za nastanak kifoze?
12. Navedite početne položaje koji se primenjuju u korektivnom vežbanju?
13. Iz ležećeg početnog položaja na leđima koje se grupe vežbi mogu izvoditi?
14. Navedite koje varijante sedećih početnih položaja se primenjuju u korektivnom vežbanju?
15. Koji je najstabilniji početni položaj za izvođenje vežbi?
16. Da li se u korekciji kifoze mogu koristiti vežbe na ripstolu?
17. Koji je od navedenih sedećih početnih položaja zahtevniji? (**Sed pruženim nogama**, „Turski sed“)
18. Navedite jednu vežbu u korekciji kifoze?
19. Navedite jednu vežbu u korekciji lordoze?
20. Prilikom odabira vežbi u preventivno-korektivnom vežbanju treba voditi računa o:

Nastavnici:

*Prof. dr sci. med. Branka Marković*

*Dr Sanja Mandarić, redovni profesor*