

1. Charakterizujte usporiadanie ľudského tela a popíšte základné druhy tkanív.
2. Vymenujte a ukážte základné svaly dolnej končatiny.
3. Hygienické zásady masírovaného. Čo musíme dodržiavať z pohľadu hygienických zásad pri saunových rituáloch.
4. Vymenujte základné hmaty a ich postupnosť pri masáži a doplnkové hmaty a stručne ich popíšte.
5. Čo je dôležité zachovať pri tvorbe saunového rituálu, na čo slúži saunový ceremoniál a ako dlho má trvať – vymenujte pár techník s uterákom.
6. Definujte prvú pomoc a vymenujte druhy prvej pomoci.
7. Popíšte stavbu kostí a kostného tkaniva a základnú jednotku kostného tkaniva – osteón.
8. Miazgová sústava – jej funkcia a stavba, popíšte úlohy lymfy.
9. Hygienické zásady maséra – duševné a telesné. Čo má urobiť masér pred masážou?
10. Kontraindikácie masáže a vymenujte a vysvetlite aspoň niekoľko z nich.
11. Popíšte postup pri tvorbe saunového rituálu, jeho význam pre saunovanie. Vysvetlite rozdiel medzi fínskou a švédskou saunou.
12. Vymenujte závažné poruchy zdravia, ktoré zisťujeme u postihnutého na mieste.
13. Popíšte osovú kostru – chrbtica a kostra lebky.
14. Aký význam má stálosť vnútorného prostredia?
15. Hygienické zásady – prostredia masérskoho salónu. Ako často sa kontrolujú vodné plochy vo wellness zariadeniach a ako?
16. Kontraindikácie masáže na tele, na ktoré musíme pri masáži dávať pozor. Popíšte hmat trenie a aké druhy poznáte.
17. Popíšte Fínsku saunu. Vysvetlite tri fázy saunovania.
18. Príčiny, príznaky a prvá pomoc pri zastavení dýchania.
19. Charakterizujete kostru končatín – hornú, dolnú.
20. Charakterizujte jednotlivé časti nervovej sústavy, popíšte riadenie činnosti vnútorných orgánov a vyššiu nervovú činnosť.
21. Hygienické zásady prostredia vo wellness zariadení, ako sa zabezpečuje pitný režim vo wellnesse. Aké sú zásady hygieny v saune?
22. Popíšte hmat trenie a aké druhy trenia poznáte, môžeme trenie použiť kedykoľvek? Popíšte modrú emulziu.
23. Čo je dôležité pred použitím sauny? Polohy pri saunovaní ak sú a vysvetlite ich.
24. Príčiny, príznaky a prvá pomoc pri zastavení krvného obehu.

25. Popíšte spojenia kostí a choroby kĺbov.
26. Popíšte význam dýchania a opíšte čiastkové procesy dýchania.
27. Hygienické zásady prostredia v saune, popíšte hygienické zásady saunovania v parnej saune.
28. Fyziologické účinky masáže – definujte čo vlastne sú a vymenujte niektoré z nich. Popíšte liehové masážne prostriedky.
29. Ako často a kedy sa môže saunovať – indikácie saunovania, popíšte fázy saunovania.
30. Popíšte neodkladnú resuscitáciu. Popíšte techniky polohovania postihnutého.
31. Popíšte mikroskopickú stavbu svalového tkaniva a základný stavebný plán kostrového svalu.
32. Popíšte mužský a ženský reprodukčný systém a najbežnejšie pohlavné choroby.
33. Hygienické zásady, ktoré musíte dodržať pred masážou z pohľadu maséra a aj z pohľadu masírovaného. Čo musí obsahovať sauna – zariadenie sauny.
34. Popíšte hmat tepanie a vymenujte druhy tepania. Popíšte masáž brucha, čo je pri nej dôležité dodržať.
35. Kedy sa neodporúča saunovať – kontraindikácie saunovania, popíšte fínsku saunu.
36. Charakteristika popálenín, ich rozdelenie a prvá pomoc.
37. Charakterizuj kontrakciu a relaxáciu myobibrily a únavu svalu.
38. Popíšte neurón, základný princíp reflexného oblúku a charakterizujte funkcie nervovej sústavy.
39. Aké povinnosti má wellness pracovník vo wellness zariadení? Hygiena v saune.
40. Popíšte hmat miesenie - hnetenie a vymenujte druhy, popíšte prípravnú športovú masáž.
41. Popíšte časti a funkcie vylučovacej sústavy, charakterizujte nefrón a choroby vylučovacej sústavy.
42. Odsun a polohovanie postihnutého a techniky prenosu.
43. Vymenujte a ukážte na obraze základné svaly hlavy a krku.
44. Charakterizujte hormonálne riadenie činnosti organizmu.
45. Hygienické požiadavky masérskeho salónu. Príprava masérskeho salónu na príchod klienta. Požiadavky hygienické na klienta.
46. Charakterizujte: Fyziologické účinky masáže – reflexné. Popíšte hmat miesenie – hnetenie a aké druhy poznáme.
47. Správanie klienta vo wellness zariadení. Popíšte všetky nutné miestnosti wellness zariadenia, ktoré ma mať wellness zariadenie. Označovanie wellness zariadení aké musí byť?

48. Rozdelenie krvácania a prvá pomoc pri krvácaní.
49. Vymenujte a ukážte základné svaly hrudníka a brucha.
50. Charakterizujte tráviacu sústavu, jej časti a popíšte ich funkcie.
51. Vymenujte masážne prostriedky a ich rozdelenie, vymenujte pomocné masážne prostriedky.
52. Športová masáž charakteristika a popíšte prípravnú masáž.
53. Popíšte Švédsku saunu: zariadenie, kontraindikácie, indikácie.
54. Príčiny šoku, príznaky, prvá pomoc.
55. Vymenujte a ukážte základné svaly chrbta.
56. Charakterizujte srdce, jeho funkcie, obeh krvi v ňom a najčastejšie choroby srdca.
57. Hygiena prostredia v saune a zásady saunovania.
58. Vplyv masáže na organizmus, popíšte hmat miesenie – hnetenie.
59. Popíšte svaly chrbta, na čo si dávame pozor pri masáži chrbta, masáži nohy spredu a masáži hrudníka.
60. Vymenujte pomocné masážne prostriedky. Indikácie masáže.
61. Aké typy sún poznáte a popíšte niektoré z nich. Ako dlhý pobyt sa odporúča v saune a podľa čoho sa to určuje.
62. Poranenia chladom, ich príčiny, príznaky a prvá pomoc pri pôsobení chladu.
63. Vymenujte a ukážte základné svaly hornej končatiny. Aké svaly masírujeme pri masáži brucha?
64. Popíšte časti a funkcie vylučovacej sústavy, charakterizujte nefrón a choroby vylučovacej sústavy.
65. Hygienické zásady masírovaného z pohľadu maséra a aj samotného masírovaného. Popíšte čo má byť na vstupných dverách a aké dokumenty prikladáme ku schvaľovaniu úradu verejného zdravotníctva.
66. Vymenujte pomocné masážne prostriedky. Popíšte hmat rozotieranie, jeho funkciu a druhy. Ktorý v poradí je?
67. Vymenujte pomôcky pri saunovaní. Popíšte parnú saunu.
68. Ak pri saunovaní začne osoba pociťovať zhoršenie dýchania, prvá pomoc spočíva....popíšte. Polohovanie postihnúťého.
69. Popíšte osovú kostru – chrbtica a kostra lebky.
70. Vymenujte základné funkcie tráviacej sústavy, popíšte tráviace žľazy a choroby tráviacej sústavy.
71. Hygienické zásady masérskeho salónu, hygienické zásady wellness zariadenia.

72. Charakteristika športovej masáže. Popíšte hmat Tepanie a jeho druhy.
73. Popíšte 3 fázy saunovania. Indikácie saunovania.
74. Pri prehriatí z nadmerného saunovania postihnutý stráca vedomie....čo urobíte ako prvé. Druhy prvej pomoci.
75. Vysvetlite mechanizmus termoregulácie u človeka.
76. Charakterizujte kostru končatín – hornú, dolnú.
77. Hygienické zásady masérskeho salónu a návštevníka salónu. Popíšte kontrolu vodných plôch vo wellness zariadení.
78. Vymenujte kontraindikácie pri masáži nohy, brucha a hrudníka. Aké typy hmatov používame?
79. Vplyv saunovania na zdravie. Popíšte Infra saunu a jej stavbu, účinok a indikácie.
80. Ak si klient začne počas saunovania sťažovať na náhlu bolesť hrudníka, ktorá vystreľuje do hlavy....čo urobíte. Popíšte technickú prvú pomoc aká to je a čo je jej úlohou.
81. Vymenujte a ukážte základné svaly chrbta.
82. Vymenujte a popíšte časti dýchacej sústavy.
83. Hygiena prostredia v saune a úloha wellness pracovníka vo wellness zariadení.
84. Kontraindikácie masáže pri masáži chrbta a ruky. Popíšte hmat Chvenie. Popíšte žltú emulziu.
85. Popíšte parnú saunu a fínsku saunu a ich vplyv na organizmus. Kedy je sauna lepšia pred alebo po masáži, odôvodnite prečo.
86. Definícia prvej pomoci, druhy prvej pomoci.
87. Vymenujte a ukážte základné svaly hornej končatiny.
88. Definujte pľúcne objemy a kapacity, charakterizujte najbežnejšie ochorenia dýchacích ciest.
89. Hygiena prostredia v saune. Hygiena prostredia vo wellness zariadení, označovanie miest vo wellness zariadení, čo musíme dodržať.
90. Indikácie masáže, vplyv masáže na ľudský organizmus. Popíšte hmat trenie, jeho druhy a čo ovplyvňuje.
91. Popíšte infrasaunu. Kontraindikácie saunovania.
92. Vymenujte závažné poruchy zdravia, ktoré zisťujeme u postihnutého.
93. Vymenujte a ukážte na obraze základné svaly hlavy a krku.
94. Charakterizujte krv a jej funkcie.

95. Hygienické zásady masérskeho salónu. Na čo dávame pozor z hygienického hľadiska pred masážou.
96. Kontraindikácie masáže – všetky. Postupnosť masáže celého tela. Na čo si budete dávať pozor pri masáži nohy spredu. Zelená emulzia, jej použitie a účinok.
97. Čo je dôležité zachovať pri tvorbe saunového rituálu. Saunovanie a jeho vplyv na organizmus. Ako často sa má saunovať.
98. Príčiny, príznaky a prvá pomoc pri zastavení dýchania
99. Vymenujte a ukážte základné svaly hrudníka a brucha.
100. Popíšte krvné cievy, veľký a malý krvný obeh a choroby ciev.
101. Hygienické zásady pred saunovaním. Hygienické zásady v saune.
102. Fyziologické účinky masáže. Popíšte bielu a žltú emulziu. Kedy použijete masáž v sede.
103. Kedy môžeme používať pri saunových rituáloch hudbu? Akú úlohu ma v saunovaní saunový rituál. Príprava saunera na saunový ceremoniál v čom spočíva.
104. Príčiny, príznaky a prvá pomoc pri zastavení krvného obehu.
105. Vymenujte a ukážte základné svaly dolnej končatiny.
106. Vymenujte najdôležitejšie telové tekutiny, charakterizujte ich a vysvetlite vzťahy medzi nimi.
107. Hygienické zásady pri masáži a pri návšteve sauny.
108. Fyziologické účinky masáže – vzdialené. Športová masáž jej charakteristika a popíšte prípravnú masáž.
109. Popíšte fínsku saunu a Švédsku saunu. Popíšte tri fázy saunovania.
110. Charakteristika popálení, ich rozdelenie a prvá pomoc.
111. Popíšte osovú kostru – chrbtica a kostra lebky.
112. Popíšte časti a funkcia vylučovacej sústavy, charakterizujte nefrón a choroby vylučovacej sústavy.
113. Hygienické zásady prostredia vo wellness zariadení. Ako sa kontrolujú vodné plochy vo wellnesse a ako sa udržuje pH vodných plôch. Ako často sa musia kontrolovať?
114. Fyziologické účinky masáže – chemické. Ako masáž ovplyvňuje žľazy s vnútorným a vonkajším vylučovaním?
115. Čo je dôležité pred použitím sauny? Hygienické zásady šatní vo wellness zariadení.
116. Popíšte neodkladnú resuscitáciu.
117. Charakterizujte kostru končatín – hornú, dolnú.
118. Vysvetlite princíp činnosti vegetatívnej nervovej sústavy.

119. Hygiena prostredia vo Fínskej saune. Hygienické zásady masérskeho salónu.
120. Reflexné prejavy na tele masírovaného pri masáži. Masážne prostriedky používané pri masáži. Popíšte červenú masážnu emulziu.
121. Ako často a kedy sa môže saunovať – indikácie saunovania. Popíšte parnú saunu.
122. Odsun a polohovanie postihnutého a techniky prenosu.
123. Popíšte osovú kostru – chrbtica a kostra lebky.
124. Opíšte základné metabolické deje v ľudskom tele.
125. Hygienické zásady maséra. Hygienické zásady wellness pracovníka a jeho úloha vo wellness zariadení.
126. Ako masáž vplýva na telo. Rozdelenie emulzií, olejov a liehových masážnych prostriedkov.
127. Kedy sa neodporúča saunovať – kontraindikácie saunovania. Popíšte infra saunu a komu by ste ju odporučili.
128. Rozdelenie krvácania a prvá pomoc pri krvácaní.
129. Vymenujte a ukážte na obraze základné svaly hlavy a krku.
130. Popíšte základné živiny, ktoré by mala obsahovať potrava.
131. Hygiena maséra – duševná a telesná. Hygienické zásady pri saunových rituáloch – návštevníkov sauny.
132. Vymenujte masážne prostriedky aké poznáte a popíšte niektoré z nich. Na čo si budete dávať pozor pri masáži nohy spredu?
133. Správanie wellness pracovníka vo wellness zariadení, jeho náplň práce, jeho povinnosti. Popíšte prostredie v saune.
134. Príčiny šoku, príznaky a prvá pomoc. Aké nebezpečenstvo hrozí pri saunovaní?
135. Vymenujte a ukážte základné svaly dolnej končatiny.
136. Vysvetlite význam vitamínov a minerálnych látok.
137. Vysvetlite čo sú doplnkové hmaty a kedy ich používame. Indikácie masáže.
138. Vymenujte pomocné masážne prostriedky. Vymenujte základné masérske hmaty a popíšte niektoré z nich.
139. Správanie klienta vo wellness zariadení. Označovanie a pokyny vo wellness zariadení.
140. Poranenia chladom, ich príčiny, príznaky a prvá pomoc pri pôsobení chladu
141. Popíšte osovú kostru – chrbtica a kostra lebky.
142. Charakterizujte stavbu a funkciu kože, vysvetlite spojenie kože s vnútornými orgánmi.

143. Hygiena masérskeho salónu čo je dôležité. Hygiena v saune a povinnosti wellness pracovníka.

144. Charakteristika športovej masáže. Popíšte prípravnú masáž. Liehové masérske prostriedky.

145. Čo je saunový ceremoniál a ako prebieha. Na čo treba dávať pozor pri saunových ceremoniáloch. Akú úlohu má saunový rituál pri saunovaní?

146. Pri prehriatí z nadmerného saunovania postihnutý stráca vedomie....čo urobíte ako prvé. Prvá pomoc pri krvácaní.

147. Akú funkciu majú povrchové svaly a akú funkciu v tele má hlboké svalstvo. Popíšte myofibrilu.

148. Popíšte reflexný oblúk. Vymenujte žľazy s vnútorným a vonkajším vylučovaním a ich úlohu v tele.

149. Poranenie kyselinou – prvá pomoc. Prvá pomoc pri nadmernom saunovaní.

150. Popíšte fázy saunovanie, vysvetlite prečo je dôležité ochladenie po saunovaní a popíšte, prečo je dôležitý odpočinok po saunovaní.