

## Osobní trenér/trenérka ve fitness (kód: 74-035-M)

<b>Autorizující orgán:</b>	Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy
<b>Skupina oborů:</b>	Tělesná kultura, tělovýchova a sport (kód: 74)
<b>Týká se povolání:</b>	Instruktor a trenér pohybových nebo sportovních aktivit
<b>Kvalifikační úroveň NSK - EQF:</b>	4

### Odborná způsobilost

Název	Úroveň
Orientace v anatomii a fyziologii pohybové soustavy člověka pro potřeby osobního tréninku ve fitness	4
Analýza držení těla v polohách a pohybech a analýza pohybových stereotypů pro potřeby osobního tréninku ve fitness	4
Poradenství v oblasti zdravé výživy, pitného režimu a doplňků stravy ve fitness	4
Orientace v metodice a zásadách posilování	4
Sestavení tréninkového plánu osobního tréninku ve fitness	4
Vedení osobního tréninku ve fitness	4
Orientace v psychologii, pedagogice a komunikaci pro potřeby osobního tréninku ve fitness	4
Poskytování základního poradenství v oblasti regenerace v oblasti osobního tréninku ve fitness	3
Poskytování první pomoci pro potřeby osobních trenérů ve fitness	3
Dodržování zásad bezpečnosti a prevence úrazů při osobním tréninku ve fitness	3
Orientace v prevenci proti dopingů ve fitness	4

## **Platnost standardu**

Standard je platný od: 12.10.2021