

Instruktor indoor cycling (kód: 74-005-H)

Autorizující orgán:	Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy
Skupina oborů:	Tělesná kultura, tělovýchova a sport (kód: 74)
Týká se povolání:	Instruktor skupinových kondičních a funkčních cvičení
Kvalifikační úroveň NSK - EQF:	3

Odborná způsobilost

Název	Úroveň
Orientace v anatomii, fyziologii a patofyziologii člověka	3
Analýza držení těla v polohách a pohybech na kole a analýza pohybových stereotypů pro potřeby indoor cyclingu	3
Sestavení vhodného cvičebního programu pro skupinovou lekci indoor cyclingu	4
Vysvětlení a předvedení techniky jízdy „Rovina“ a „Kopec“	4
Vedení skupinové lekce indoor cyclingu	3
Nastavení a údržba kola	3
Modifikace cvičebního programu indoor cyclingu pro specifické skupiny klientů	3
Poskytování základního poradenství v oblasti zdravého životního stylu včetně zdravé výživy a pitného režimu	3
Poskytování první pomoci při lekcích skupinového cvičení	3
Dodržování zásad bezpečnosti a prevence úrazů při indoor cyclingu	3

Platnost standardu

Standard je platný od: 30.10.2012