

## Instruktor/instruktorka indoor cyclingu (kód: 74-005-H)

<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 indoor cyclingu
<b>Kvalifikační úroveň NSK - EQF:</b>	3

### Odborná způsobilost

Název	Úroveň
Orientace v anatomii a fyziologii pohybové soustavy 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: 19.06.2020