

## 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