|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Image00001.jpeg |  | Kvalifikační standard |
|  |
|  |
|  |
| Instruktor/instruktorka indoor cyclingu (kód: 74-005-H)  |
|  |
| Autorizující orgán: | Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy |
|  |
| Skupina oborů: | Tělesná kultura, tělovýchova a sport (kód: 74) |
| Týká se povolání: | Instruktor indoor cyclingu |
|  |
| Kvalifikační úroveň NSK - EQF: | 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 |
|  |
|  |
|  |
| Instruktor/instruktorka indoor cyclingu, 28.03.2024 19:38:51 | Strana 1 z 2 |  |
| Image00001.jpeg |  | Kvalifikační standard |
|  |
|  |
|  |
| Platnost standardu |
| Standard je platný od: 19.06.2020 |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| Instruktor/instruktorka indoor cyclingu, 28.03.2024 19:38:51 | Strana 2 z 2 |  |