|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | |  |