

## Instruktor/instruktorka pilates (kód: 74-003-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 Body and Mind
<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 a analýza pohybových stereotypů pro potřeby pilates	3
Sestavení vhodného cvičebního programu pro skupinovou i individuální lekci pilates	3
Vysvětlení a předvedení pilates cviků na podložce různých úrovní	4
Vedení skupinové a individuální lekce pilates	3
Modifikace pilates cviků na podložce s využitím základních pomůcek	4
Modifikace pilates cviků 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 sportovních aktivitách	3

## **Platnost standardu**

Standard je platný od: 21.10.2022