

Instruktor bodystylingu (kód: 74-002-H)

Autorizující orgán:	Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy
Skupina oborů:	Tělesná kultura, tělovýchova a sport (kód: 74)
Týká se povolání:	Instruktor skupinových kondičních a funkčních cvičení
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 a analýza pohybových stereotypů pro potřeby posilovacích forem cvičení	4
Sestavení vhodného cvičebního programu pro skupinovou lekci posilovacích forem cvičení	3
Vysvětlení a předvedení posilovacích cviků, včetně techniky provedení pohybu a korekce nesprávného provedení	4
Vedení skupinové lekce posilovacích forem cvičení	4
Modifikace cvičebního programu posilovacích cviků s využitím lehkého náčiní a dalších balančních pomůcek	3
Modifikace cviků posilovacích forem cvičení pro specifické skupiny klientů	4
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: 30.10.2012