

Instruktor/instruktorka pilates (kód: 74-003-H)

Autorizující orgán: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy
Skupina oborů: Tělesná kultura, tělovýchova a sport (kód: 74)
Týká se povolání: Instruktor Body and Mind
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 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: 18.10.2022