

## Instruktor kondiční chůze (kód: 74-014-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 kondiční chůze                      |
| <b>Kvalifikační úroveň NSK - EQF:</b> | 3                                              |

### Odborná způsobilost

| Název                                                                                                       | Úroveň |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| Orientace v anatomii a fyziologii člověka pro potřeby instruktorů kondiční chůze                            | 3      |
| Analýza držení těla při chůzi, analýza pohybových stereotypů pro potřeby kondiční chůze                     | 3      |
| Poskytování základního poradenství v oblasti zdravého životního stylu včetně zdravé výživy a pitného režimu | 3      |
| Poskytování první pomoci v lekcích kondiční chůze                                                           | 3      |
| Dodržování zásad bezpečnosti a prevence úrazů v lekcích kondiční chůze                                      | 3      |
| Obsluha, nastavení a údržba chodeckých trenažérů a holí potřebných pro kondiční chůzi                       | 3      |
| Vysvětlení a předvedení technik kondiční chůze                                                              | 4      |
| Sestavení vhodného cvičebního plánu pro skupinovou a individuální lekci kondiční chůze                      | 4      |
| Modifikace cvičebního programu kondiční chůze pro specifické skupiny klientů                                | 4      |
| Vedení skupinové i individuální lekce kondiční chůze                                                        | 3      |

## **Platnost standardu**

Standard je platný od: 01.08.2013