

Instruktor zdravotní tělesné výchovy

Instruktor zdravotní tělesné výchovy vede individuální i skupinové cvičební lekce zdravotní tělesné výchovy pro konkrétní věkové kategorie s ohledem na přítomnost nejběžnějších (civilizačních) onemocnění jako je nadváha, obezita, diabetes, vysoký krevní tlak či osteoporóza.

Odborný směr: Věda, vzdělávání, sport

Odborný podsměr: sport

Další odborné podsměry: péče o tělo

Kvalifikační úroveň: Pomaturitní krátkodobé vzdělání

Podřízené specializace: Instruktor pohybových aktivit osob s civilizačními onemocněními, Instruktor zdravotní tělesné výchovy seniorů

Regulovaná jednotka práce: Ne

Pracovní činnosti

- Stanovení úskalí a rizik pohybové aktivity konkrétní cílové skupiny cvičících.
- Testování a monitorování základních fyziologických funkcí konkrétní cílové skupiny dospělých cvičících (během pohybové aktivity, s použitím měřiče tepové frekvence a měřičem krevního tlaku).
- Sestavení vhodného tréninkového programu pro konkrétní cílovou skupinu cvičících.
- Odborné motivačně atraktivní vedení tréninkové jednotky pro konkrétní cílovou skupinu cvičících s důrazem na zdravotní aspekty, techniku a metodiku cvičení s vhodně zvolenými metodami výuky nejen vzhledem k věku nebo přidruženým onemocněním, ale i k pohybovým schopnostem cvičících a případným odborným lékařským doporučením.
- Organizační zajištění tréninkové lekce (tělovýchovné prostory, cvičební pomůcky, lékárnička).
- Poskytování poradenství v oblasti aktivního životního stylu včetně zdravé výživy, pitného režimu a pohybových aktivit.
- Publikační činnost v rámci propagace zdravého životního stylu.