

# Instruktor skupinových kondičních a funkčních cvičení

Instruktor skupinových kondičních a funkčních cvičení vede lekce skupinových cvičení zaměřených na zlepšení pohybových dovedností, posilování a formování těla a získání vytrvalosti a síly s cílem zlepšit celkovou fyzickou i psychickou kondici člověka.

<b>Odborný směr:</b>	Věda, vzdělávání, sport
<b>Odborný podsměr:</b>	sport
<b>Kvalifikační úroveň:</b>	Střední vzdělání s výučním listem tříleté
<b>Podřízené specializace:</b>	Instruktor kondiční chůze, Instruktor kondičního kickboxu, Instruktor aerobiku, Instruktor bodystylingu, Instruktor indoor cyclingu, Instruktor předsportovní přípravy dětí
<b>Regulovaná jednotka práce:</b>	Ne

## Pracovní činnosti

- Komplexní analýza fyzické kondice – držení těla v postoji i pohybech a analýza pohybových stereotypů.
- Sestavení vhodného cvičebního programu pro skupinovou lekci aerobních a tanečních forem cvičení.
- Sestavení vhodného cvičebního programu pro skupinovou lekci posilovacích forem cvičení.
- Sestavení vhodného cvičebního programu pro skupinovou lekci indoor cyclingu.
- Správné předvedení prvků aerobní a taneční lekce, technika provedení pohybu včetně korekce nesprávného provedení.
- Správné vysvětlení a předvedení posilovacích prvků, technika provedení pohybu včetně korekce nesprávného provedení.
- Správné vysvětlení a předvedení techniky jízdy Rovina, Kopec.
- Vedení skupinové lekce aerobních a tanečních forem cvičení.
- Vedení skupinové lekce posilovacích forem cvičení.
- Vedení skupinové lekce indoor cyclingu.
- Správné nastavení kola a dodržování zásad bezpečnosti při indoor cyclingu.
- Modifikace cvičebního programu aerobních a tanečních forem cvičení pro specifické cílové skupiny (těhotné, po porodu, děti, senioři).
- Modifikace cvičebního programu posilovacích forem cvičení pro specifické cílové skupiny (těhotné, po porodu, děti, senioři).
- Modifikace cvičebního programu indoor cyclingu pro specifické cílové skupiny (těhotné, po porodu, děti, senioři).
- Poskytování poradenství v oblasti zdravého životního stylu včetně zdravé výživy a pitného režimu.
- Publikační činnost v rámci propagace zdravého životního stylu.
- Poskytování první pomoci.

## Kvalifikace k výkonu povolání

### Školní vzdělání

Nejvhodnější školní přípravu poskytují obory:

Typ	Název	Kód
RVP	Gymnázium se sportovní přípravou	79-42-K/x1

Vhodnou školní přípravu poskytují také obory:

Typ	Název	Kód
-----	-------	-----