# Instruktor Body and Mind

Instruktor Body and Mind vede lekce skupinových cvičení zaměřených na komplexní harmonizaci těla a ducha pomocí ucelených systémů cvičení jako je pilates a powerjóga.

|  |  |
| --- | --- |
| **Odborný směr:** | Věda, vzdělávání, sport |
| **Odborný podsměr:** | sport |
| **Další odborné podsměry:** | péče o tělo |
| **Kvalifikační úroveň:** | Střední vzdělání s výučním listem tříleté |
| **Podřízené specializace:** | Instruktor pilates, Instruktor powerjógy |
| **Regulovaná jednotka práce:** | ne |

## Pracovní činnosti

* Komplexní analýza fyzické kondice - držení těla v postoji i v pohybech a analýza pohybových stereotypů.
* Sestavení vhodného programu pro skupinovou a individuální lekci vedenou technikou Pilates.
* Sestavení vhodného programu skupinové i individuální lekci powerjógy.
* Správné vysvětlení a předvedení pilates cviků na podložkách různých úrovní včetně korekcí nesprávného provedení konkrétních cviků.
* Správné předvedení a vysvětlení pozic powerjógy včetně korekcí nesprávného provedení cviků.
* Vedení skupinové i individuální lekce pilates na základě znalostí anatomie, biomechaniky pohybu, kardiovaskulárního systému a funkční přístupu k posilovacímu tréninku.
* Vedení skupinové i individuální lekce powerjógy na základě znalostí anatomie, biomechaniky pohybu, kardiovaskulárního systému a funkční přístupu k posilovacímu tréninku.
* Modifikace pilates cviků na podložce s využitím základních pomůcek (over ball, body ball, bosu, roller, flexi-band ad.).
* Modifikace cviků pilates pro specifické skupiny klientů (těhotné, po porodu, senioři apod.).
* Modifikace cviků powerjógy pro specifické cílové skupiny klientů (těhotné, po porodu, senioři apod.)
* 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** |

## Kompetenční požadavky

*Popisy úrovní naleznete zde: https://nsp.cz/downloads/Priloha\_c2\_manualu.pdf*

*Popisy úrovní naleznete zde: https://nsp.cz/downloads/Priloha\_c2\_manualu.pdf*

*Popisy úrovní naleznete zde: https://nsp.cz/downloads/Priloha\_c10\_manualu.pdf*

*Popisy úrovní naleznete zde: https://nsp.cz/downloads/Priloha\_c15\_manualu.pdf*

*Popisy úrovní naleznete zde: https://nsp.cz/downloads/Priloha\_c9\_manualu.pdf*