

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
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
-----	-------	-----