|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Image00001.jpeg |  | Kvalifikační standard |
|  |
|  |
|  |
| Osobní trenér/trenérka ve fitness (kód: 74-035-M)  |
|  |
| Autorizující orgán: | Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy |
|  |
| Skupina oborů: | Tělesná kultura, tělovýchova a sport (kód: 74) |
| Týká se povolání: | Osobní trenér |
|  |
| Kvalifikační úroveň NSK - EQF: | 4 |
|  |
| **Odborná způsobilost** |
|  |
| Název | Úroveň |
| Orientace v anatomii a fyziologii pohybové soustavy člověka pro potřeby osobního tréninku ve fitness | 4 |
| Analýza držení těla v polohách a pohybech a analýza pohybových stereotypů pro potřeby osobního tréninku ve fitness | 4 |
| Poradenství v oblasti zdravé výživy, pitného režimu a doplňků stravy ve fitness | 4 |
| Orientace v metodice a zásadách posilování | 4 |
| Sestavení tréninkového plánu osobního tréninku ve fitness | 4 |
| Vedení osobního tréninku ve fitness | 4 |
| Orientace v psychologii, pedagogice a komunikaci pro potřeby osobního tréninku ve fitness | 4 |
| Poskytování základního poradenství v oblasti regenerace v oblasti osobního tréninku ve fitness | 3 |
| Poskytování první pomoci pro potřeby osobních trenérů ve fitness | 3 |
| Dodržování zásad bezpečnosti a prevence úrazů při osobním tréninku ve fitness | 3 |
| Orientace v prevenci proti dopingu ve fitness | 4 |
|  |
|  |
|  |
| Osobní trenér/trenérka ve fitness, 19.03.2024 12:38:52 | Strana 1 z 2 |  |
| Image00001.jpeg |  | Kvalifikační standard |
|  |
|  |
|  |
| Platnost standardu |
| Standard je platný od: 12.10.2021 |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| Osobní trenér/trenérka ve fitness, 19.03.2024 12:38:52 | Strana 2 z 2 |  |