|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | |  |