

## **INSTRUKTOR FITNESS (Group Fitness Instructor)**

Poniższe wytyczne zawierają zagadnienia jakie musi zawierać program szkoleniowy Instruktora Fitness (zajęcia grupowe przy muzyce)

### **I. Instruktor Fitness powinien być zdolny do:**

1. wydawania efektywnych i bezpiecznych poleceń Klientom;
2. promowania zdrowego stylu życia;
3. identyfikowania indywidualnej motywacji Klienta oraz określania celów krótkoterminowych, średnioterminowych i długoterminowych;
4. sugerowania odpowiednich adaptacji ćwiczeń lub opcji w zależności od indywidualnych potrzeb Klienta;
5. udzielania uczestnikom zajęć/treningu porad dotyczących intensywności treningu oraz indywidualnej progresji treningu w celu osiągnięcia lepszych wyników;
6. obserwowania Klientów i korygowania niebezpiecznych technik;
7. umiejętnie wykorzystywanie muzyki w zajęciach grupowych;
8. pokazywania perfekcyjnej techniki ćwiczenia na każdym jego etapie (postawa, zakres ruchu, kontrola, forma i zgranie w czasie);
9. pozytywnej interakcji i motywacji Klientów używając odpowiednich strategii w celu promowania kontynuacji treningu;
10. zapewniania dobrej obsługi Klienta i bycia pozytywnym autorytetem;
11. promowania zdrowej aktywności i strategii wiążących się ze zdrowym stylem życia (porady odnośnie stylu życia – lifestyle management);
12. promowania fitness – zapraszania Klientów do polecania aktywności fizycznej znajomym i rodzinie oraz promowania aktywności w społeczeństwie/grupie;
13. zrozumienia standardów i profesjonalnych limitacji tego poziomu edukacji (poziom 2 - patrz dokument „Poziomy europejskich kwalifikacji” EQF);
14. odwoływanie się do odpowiednich pracowników w celu otrzymania porad lub pomocy.

## II. Podstawowa wiedza z zakresu fitness:

1. Wiedza i zrozumienie podstawowych zasad ruchu człowieka oraz fizjologii ćwiczeń, jak również ich zastosowań w fitnessie.
2. Wiedza na temat zastosowania podstaw treningu do elementów zdrowotnych aktywności fizycznej.

## III. Anatomia i fizjologia

### Kości i stawy:

1. Funkcje układu kostnego.
2. Rodzaje tkanki kostnej.
3. Rodzaje kości.
4. Główne kości poszczególnych części ciała:
  - głowa (kość czołowa, ciemieniowa, potyliczna, skroniowa; kość nosowa, kość jarzmowa, szczęka, żuchwa);
  - kręgosłup i klatka piersiowa (liczba kręgów, lordoza, kifoza, skolioza, części kręgosłupa i odpowiadające im kręgi, rodzaje żeber);
  - ramię (obojczyk, łopatka);
  - miednica (kość biodrowa, łonowa i kulszowa);
  - kończyna dolna i górna (kość ramienna, kości przedramienia łokciowa i promieniowa, kość udowa, kości podudzia piszczelowa i strzałkowa, kości stępu).
5. Rodzaje połączeń kości – ściste, półściste, ruchome.
6. Stawy ruchome i ich rodzaje – kulisty, eliptyczny, siodełkowaty, zawiasowy, obrotowy, płaski.
7. Ruchy stawów – nazewnictwo specjalistyczne (zginanie, prostowanie, odwodzenie, odwodzenie horyzontalne, przywodzenie, przywodzenie horyzontalne, rotacja wewnętrzna, rotacja zewnętrzna, obwodzenie, supinacja, pronacja, przeciwstawianie, unoszenie, obniżanie, wysuwanie do przodu, cofanie, zginanie grzbietowe, zginanie podszwowe, prostowanie, odwracanie stopy, unoszenie brzegu przyśrodkowego (wewnętrznego), nawracanie stopy, unoszenie brzegu boczego (zewnątrznego), zgięcie do boku, rotacje.

### Mięśnie i praca mięśni:

1. Funkcje układu mięśniowego.
2. Rodzaje tkanki mięśniowej.

3. Struktura mięśnia szkieletowego.
4. Definicje używane w opisie mięśni powierzchniowych (przyczep początkowy, końcowy, bezpośredni, brzusiec).
5. Sposób działania mięśni.
6. Rola mięśni w ruchu.
7. Rodzaje skurczy mięśniowych.
8. Włókna mięśniowe.
9. Główne mięśnie ciała:
  - głowa i szyja (mięsień mostkowo – sutkowo - obojczykowy);
  - klatka piersiowa i brzuch (mięsień piersiowy większy, mięsień zębaty przedni, mięsień prosty brzucha, mięsień skośny wewnętrzny i zewnętrzny, mięsień poprzeczny brzucha);
  - plecy (mięsień czworoboczny, mięsień równoległoboczny większy, mięsień obły większy, mięsień obły mniejszy, mięsień najszerszy grzbietu, mięsień prostownik grzbietu, mięsień najdłuższy grzbietu);
  - ręka (mięsień dwugłowy ramienia, mięsień trójgłowy, mięsień naramienny);
  - noga (mięsień biodrowo-lędźwiowy, mięśnie pośladkowe, mięsień czworogłowy uda, mięsień dwugłowy uda, mięsień brzuchaty łydki, mięsień płaszczkowaty, mięsień piszczelowy przedni).
10. Przyczepy mięśniowe i funkcje poszczególnych mięśni.

#### **Serce, płuca i układ krążenia.**

1. Krew.
2. Funkcje układu krwionośnego.
3. Serce, mały i duży obieg krwi.
4. Ciśnienie krwi i tętno.
5. Krzepnięcie krwi.
6. Główne naczynia krwionośne.
7. Budowa płuc, funkcja aparatu oddechowego.

#### **IV. Energetyka wysiłków:**

1. Substraty energetyczne.
2. Uniwersalny przenośnik energii ATP
3. Metabolizm – katabolizm i anabolizm.

4. Trzy sposoby wytwarzania energii w trakcie ćwiczeń.

#### **V. Komponenty sprawności fizycznej:**

1. Elementy sprawności fizycznej.
2. Elementy sprawności związane ze zdrowiem.
3. Czynniki, które wpływają na sprawność fizyczną.
4. Zależność między sprawnością fizyczną, ćwiczeniami dla zdrowia, ćwiczeniami w sporcie a zdrowiem.

#### **VI. Podstawy treningu:**

1. Podstawy/zasady treningu.
2. Jak zasady treningu wpływają na każdy z elementów sprawności fizycznej.
3. Siła i wytrzymałość mięśniowa.
4. Kontinuum siły i wytrzymałości mięśniowej (MSE).
5. Zalety treningu MSE w związku ze zdrowiem oraz czynniki wpływające na umiejętność jednostek do osiągnięcia celów MSE.
6. Zasada przeciążenia –w kontekście siły mięśniowej (częstość, intensywność, czas, rodzaj, przystosowanie się).
7. Zastosowanie innych metod treningowych dla siły i wytrzymałości mięśniowej.
8. Potrzeba globalnego podejścia do ciała w sprawności związanej ze zdrowiem.

#### **VII. Teoria pracy tlenowej:**

1. Rodzaje przemiany tlenowej i beztlenowej w wysiłku fizycznym.
2. Zmiany fizjologiczne i zdrowotne, które zachodzą w wyniku szkolenia tlenowego.
3. Korzyści z treningu aerobowego.
4. Różnice pomiędzy treningiem ciągłym i interwałowym oraz korzyści wynikające z tych treningów.
5. Charakterystyka aktywności tlenowych i beztlenowych (bieganie, chodzenie, sprinty, skoki).
6. Zasada przeciążenia stosowana do treningu aerobowego (częstotliwość, intensywność, czas, rodzaj, przestrzeganie).
7. Zastosowanie wszystkich innych zasad treningu do siły aerobowej.
8. Różne metody monitoringu intensywności ćwiczeń - mierzenie tętna, skala postrzeganego wysiłku, test mowy.

9. Czynniki wpływające na zdolność jednostki do osiągnięcia aerobowego efektu treningu.
10. Struktura części aerobowej w sesji ćwiczeń zdrowotnych z zawarciem ponownego rozgrzania (Re-Warm), szczytu (Peak) i schłodzenia (Cool Down).

### **VIII. Teoria rozciągania:**

1. Kontinuum zakresu ruchu.
2. Zmiany fizjologiczne i zdrowotne, które zachodzą w wyniku rozciągania.
3. Różne rodzaje rozciągania (dynamiczne i statyczne).
4. Różne metody rozciągania (aktywne i pasywne).
5. Odruch rozciągania, odczulanie i wydłużenie tkanki mięśniowej (pełzanie mięśnia).
6. Zasada przeciążenia stosowana do rozciągania (częstotliwość, intensywność, czas, rodzaj, przestrzeganie).
7. Zastosowanie innych metod treningowych dla gibkości.
8. Potrzeba globalnego/holistycznego podejścia do ciała.
9. Czynniki wpływające na potencjalny zakres ruchu danej osoby.
10. Działania poprawiające zakres ruchu.

### **IX. Budowa ciała człowieka:**

1. Podstawowy skład ciała ludzkiego.
2. Czynniki wpływające na skład ciała.
3. Podstawowe rodzaje pomiaru składu ciała.

### **X. Monitorowanie intensywności ćwiczeń:**

1. Różne sposoby monitorowania intensywności ćwiczeń, obejmujące pomiar własnego pulsu.
2. Oszacowanie indywidualnego tętna maksymalnego i stref treningu.
3. Cztery strefy treningowe tętna.
4. Jak strefy treningowe tętna wiążą się ze skalą postrzeganego wysiłku i pomiarem tętna.

### **XI. Rozgrzewka:**

1. Powody, dla których należy stosować rozgrzewkę.
2. Zmiany fizjologiczne zachodzące w organizmie podczas i po rozgrzewce.

3. Ćwiczenia i ruchy, które mogą być stosowane w rozgrzewce.
4. Możliwe struktury rozgrzewki.
5. Znaczenie poszczególnych schematów rozgrzewki w odniesieniu do wybranego rodzaju aktywności, z zawarciem skutków dla układu krążenia, wytrzymałości mięśniowej.
6. Proces/progresja rozgrzewki.

## **XII. Schłodzenie:**

1. Powody, dla których należy stosować schłodzenie.
2. Działania, które powodują schłodzenie - stretching, relaks i budzenie się.
3. Możliwe struktury schłodzenia.
4. Fizjologiczne zmiany, które zachodzą w organizmie podczas i po schłodzeniu.
5. Rodzaje schłodzenia w odniesieniu do wybranego rodzaju aktywności, z uwzględnieniem układu sercowo-naczyniowego, wytrzymałości mięśniowej.

## **XIII. Progresja:**

1. Odpowiednie zmiany fizjologiczne, które występują w organizmie w wyniku zmian wprowadzanych z czasem do programu treningowego.
2. Postępowe zmiany, które mogą być osiągnięte w warunkach przeciążenia (częstotliwość, intensywność, czas, typ, wskaźnik przestrzegania, obciążenie, powtórzenia, odpoczynek, zakres ruchu).

## **XIV. Promowanie aktywności fizycznej:**

1. Korzyści związane z aktywnością fizyczną dla układu krwionośnego, mięśni i gibkości oraz ich wpływ na zmniejszanie ryzyka chorób.
2. Odpowiednia aktywność wymagana do uzyskania korzyści zdrowotnych i sprawności fizycznej
3. Identyfikowanie barier i czynniki motywacyjne do udziału w ćwiczeniach.
4. Zalecanie ćwiczeń dla zdrowia, dobrego samopoczucia i sprawności fizycznej.
5. Agencje w Polsce zaangażowane w promowanie aktywności fizycznej dla zdrowia.
6. Jak promować zdrowy styl życia: żywienie, sposoby włączenia aktywności fizycznej w życie codzienne, zniechęcanie do palenia itp.

## **XV. Bezpieczne i efektywne ćwiczenia:**

1. Wybrane definicje (m.in. indywidualne poziomy sprawności, postawa, zakres ruchu, budowa ciała, kontrola ruchu, intensywność, temperatura, forma, czas, postawa szkieletu ciała, przebyte kontuzje, historia aktywności fizycznej danej osoby) oraz ich wpływ na bezpieczeństwo ćwiczeń.
2. Sposoby zmniejszania ryzyka związanego z niebezpiecznymi ćwiczeniami.
3. Modyfikacje ćwiczeń – alternatywne ćwiczenia/przystosowania.
4. Odpowiedni dobór ćwiczeń i ich różnych opcji oraz alternatyw dla uzyskania wydajność jednostki bądź grupy ustalone np. według poziomu sprawności fizycznej i stanu zdrowia ćwiczących.

#### **XVI. Świadomość własnego ciała i technika ćwiczeń:**

1. Znaczenie bycia idealnym wzorem w odniesieniu do wykonywania ćwiczeń i techniki.
2. Jak poprawić postawę i ustawienie ciała, zakres ruchu, kontrolę, tempo i formę dla wszystkich ćwiczeń w fitnessie.
3. Kontrola ruchu statycznego i dynamicznego oraz świadomości przestrzennej.

#### **XVII. Zasady bezpieczeństwa, radzenie sobie z wypadkami i sytuacjami awaryjnymi:**

1. Podstawy prawne obowiązujące instruktora fitness lub instruktora grupowego w Polsce.
2. Wymogi krajowe i lokalne oraz procedury bezpieczeństwa i higieny pracy, ocena ryzyka, identyfikacja zagrożeń.
3. Sposoby i metody radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych według międzynarodowych procedur.

#### **XVIII. Wymagania prawne i stosowane procedury w sytuacjach awaryjnych:**

1. Promowanie swoich usług w rzetelny i uczciwy sposób.
2. Odpowiedzialne podejście do bezpieczeństwa Klientów oraz opieki nad nimi w środowisku treningowym oraz podczas prowadzonych zajęć.
3. Znaczenie posiadania ubezpieczenia od odpowiedzialności w celu ochrony swoich Klientów oraz siebie w przypadku zaistniałego konfliktu prawnego.
4. Obowiązek posiadania świadomości o odpowiedzialności za środowisko pracy oraz umiejętności radzenia sobie z wszystkimi możliwymi do przewidzenia wypadkami i sytuacjami kryzysowymi, w celu chronienia siebie, swoich współpracowników i Klientów.

#### **XIX. Zbieranie informacji o uczestnikach zajęć:**

1. Znaczenie zbierania przed rozpoczęciem zajęć informacji dotyczących nowych uczestników (m.in. zapytanie o imię, doświadczenia w zajęciach fitness, przebytych kontuzjach).
2. Znajomość norm odnoszących się do kompetencji, poufności i bezpieczeństwa ( "Kodeks etyczny Instruktor fitness" , normy i wytyczne obowiązujące absolwentów danej placówki szkoleniowej).
3. Informowanie uczestników o korzyściach wynikających z prowadzonego programu zajęć.
4. Programowanie korzyści i celów ćwiczeń.
5. Informowanie o wymaganym poziomie zdolności by móc uczestniczyć w zajęciach.
6. Informowanie dla kogo dedykowany jest prowadzony program zajęć.
7. Informowanie o opcjach intensywności i obciążenia.

## **XX. Uczenie w zajęciach grupowych:**

1. Jak zaprojektować program zajęć grupowych i sposoby uczenia uczestników zajęć zaprojektowanego programu.
2. Informowanie dla kogo dedykowany jest program zajęć.
3. Zapewnienie możliwości zwiększenia intensywności ćwiczeń i obciążenia.
4. Sposoby identyfikacji wszelkich wymaganych zmian w stosunku do zaplanowanych ćwiczeń (opcje, alternatywy, adaptacje).
5. Wiedza niezbędna do właściwego reagowania w nagłych wypadkach medycznych.
6. Zakończenie zajęć, dawanie/uzyskiwanie komentarzy - udzielanie informacji zwrotnych grupie i poszczególnym uczestnikom co do poprawności wykonanych ćwiczeń i wydajności podczas zajęć, stosowanie odpowiednich pytań, aby uzyskać odpowiednie informacje, ocena własnych osiągnięć w oparciu o wytyczne programowe i kryteria, zapewnienie uczestnikom bezpiecznego opuszczenia zajęć, pozostawienie otoczenia w bezpiecznym stanie gotowego do wykorzystania w przyszłości, podziękowanie i zaproszenie uczestników na kolejne zajęcia.

## **XXI. Uczenie zajęć z muzyką:**

1. Zalety i wady korzystania z muzyki.
2. Jak jest zbudowana muzyka: fraza, pre-refren (pre-chorus), refren, część instrumentalna, most.
3. Jak poruszać się w rytm muzyki.
4. Struktura zajęć z muzyką, obejmująca rozgrzewkę(warm up), część główną (Aerobik segment), schłodzenie (cool down).
5. Jak używać muzyki do motywowania uczestników.
6. Tempo, rytm, BPM (uderzeń na minutę)



7. Podstawowe ruchy w zaprojektowanych przez instruktora zajęciach muzycznych.
8. Dokładne poruszanie się w zaprojektowanych przez instruktora zajęciach muzycznych.
9. Sposoby poruszania się w różnych płaszczyznach ruchu i stosowanie zmian kierunku ruchu.
10. Sposoby wykonywania przejść i łączenia ćwiczeń.
11. Jak werbalnie i wizualnie zapowiadać i przedstawiać ruchy podczas zajęć z muzyką w zrozumiały sposób i w odpowiednim czasie (wykorzystanie mowy ciała, emisji głosu, demonstracji ćwiczenia z różnych kątów).
12. Sposoby poprawnego uczenia zaprojektowanej przez siebie choreografii.
13. Rytm szybki i wolny (czyli liczba uderzeń/bitów na minutę).
14. Rytm rosnący i malejący (upbeat, downbeat).
15. Dobór odpowiedniej muzyki i rytmu dla różnych komponentów zajęć.
16. Frazowanie i wykonywanie ćwiczeń korzystając z muzyki.
17. Znajomość polskich norm prawnych regulujących zasady korzystania z muzyki.

## **XXII. Profesjonalizm, etyka i zasady poprawnego zachowania w pracy:**

### *1. "Specjaliści od ćwiczeń będą szanować swoich klientów i ich prawa jako osoby"*

Przestrzeganie tej zasady wymaga od instruktorów, aby utrzymali odpowiedni standard etyki zawodowej w swoich kontaktach z wszystkimi grupami Klientów oraz wykazywali poniższe zachowania:

- szacunek dla indywidualnych różnic i różnorodności, radzenie sobie z dyskryminacją i niesprawiedliwością, dyskrecja w kontaktach z poufnymi danymi Klienta, komunikacja zwrotna, budowanie porozumienia, umiejętność porozumiewania się z ludźmi, zapamiętywanie imion Klientów, efektywne wykorzystanie głosu i mowy ciała, empatyczne słuchanie (słuchanie, aby zrozumieć, zamiast słuchania aby odpowiedzieć), sposoby chwalenia i zachęcania do pozytywnych zachowań, okazywanie prawdziwego zainteresowania Klientem;
- stosowanie strategii motywacyjnych, najważniejsze i najskuteczniejsze strategie behawioralne stosowane w celu zwiększenia częstotliwości ćwiczeń i zmian stylu życia (np. wzmocnienie, wyznaczanie celów, wsparcie społeczne, samokontrola, itp.),
- właściwa obsługa Klienta, definicja Klienta w fitnessie, podstawowe zasady obsługi Klienta, jak witać i przyjmować Klienta, potrzeba bycia zorientowanym na usługi/obsługę, jak odnosić się do Klientów i reagować w sposób pozytywny, jak unikać konfliktu i radzić sobie z konfliktem, jak być otwartym i przyjaznym, metody i praktyki, które przyczyniają się do efektywnej obsługi Klienta, umiejętności skutecznej obsługi Klienta (komunikacja, mowa ciała, negocjacja).

2. *"Instruktor będzie pielęgnować zdrowe relacje z Klientami i innymi pracownikami służby zdrowia"*

Przestrzeganie tej zasady wymaga rozwijania i utrzymywania relacji z Klientami opartych na otwartości, uczciwości, wzajemnym zaufaniu i szacunku. Instruktor powinien wykazać się:

- świadomością obowiązku traktowania potrzeb Klienta jako priorytetu i traktowanie interesu Klienta jako najważniejszy czynnik przy planowaniu treningu, klarownością we wszystkich formach komunikacji z Klientami oraz kolegami z pracy i lekarzami, stosowaniem zasady uczciwości, dokładności i współpracy, unikanie wprowadzania w błąd, unikanie tworzenia konfliktów pomiędzy interesem Klienta a własnymi zobowiązaniami zawodowymi.

3. *"Instruktor zademonstruje i wypromuje zdrowy i odpowiedzialny styl życia"*

Przestrzeganie tej zasady wymaga od instruktorów prawidłowego zachowania w każdej sytuacji zawodowej i odpowiedzialnego wykazania, że:

- posiada wysokie standardy etyki zawodowej stosowane w kontaktach z wszystkimi grupami Klientów, które odzwierciedlają obraz i oczekiwania Klientów w stosunku do roli instruktora (nie pali, nie pije alkoholu, nie zażywa narkotyków, nie akceptuje używania zakazanych substancji zwiększających wydajność), rozumie swoje obowiązki prawne, posiada świadomość potrzeby bycia uczciwym, dokładnym i autentycznym w promocji swoich usług, odpowiedzialnie podchodzi do opieki nad Klientem oraz jego bezpieczeństwa w środowisku treningu, jest świadomy zasad działania swojego otoczenia pracy i jest w stanie poradzić sobie z wszystkimi możliwymi do przewidzenia wypadkami i sytuacjami kryzysowymi w celu ochrony swojej osoby oraz swoich współpracowników i Klientów.

4. *"Instruktor będzie dążyć do przyjęcia najwyższego poziomu standardów zawodowych w swojej pracy i w rozwoju kariery zawodowej"*

Przestrzeganie tej zasady wymaga od instruktorów zobowiązania się do osiągnięcia odpowiednich kwalifikacji i ciągłego doszkalania się. Instruktor odpowiedzialnie wykazuje:

- zaangażowanie się w aktywne poszukiwanie aktualnej wiedzy i poprawę umiejętności zawodowych w celu utrzymania i podwyższania standardu jakości świadczonych usług, odzwierciedlanie własnego doświadczenia, identyfikowanie potrzeb w zakresie samorozwoju i zobowiązanie się do stosowania odpowiednich działań rozwojowych, gotowość do przyjęcia odpowiedzialności oraz ponoszenie odpowiedzialności za podjęte decyzje i działania.