

## INSTRUKTOR SIŁOWNI

Poniższe wytyczne zawierają zagadnienia jakie musi zawierać program szkoleniowy Instruktora Siłowni

### I. Instruktor Siłowni 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. pokazywania perfekcyjnej techniki ćwiczenia na każdym jego etapie (postawa, zakres ruchu, kontrola, forma i zgranie w czasie);
8. pozytywnej interakcji i motywacji Klientów używając odpowiednich strategii w celu promowania kontynuacji treningu;
9. zapewniania dobrej obsługi Klienta i bycia pozytywnym autorytetem;
10. promowania zdrowej aktywności i strategii wiążących się ze zdrowym stylem życia (porady odnośnie stylu życia – lifestyle management);
11. promowania fitness – zapraszania Klientów do polecenia aktywności fizycznej znajomym i rodzinie oraz promowania aktywności w społeczeństwie/grupie;
12. zrozumienia standardów i profesjonalnych limitacji tego poziomu edukacji (poziom 2 - patrz dokument „Poziomy europejskich kwalifikacji” EQF);
13. 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 stopy).
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 bocznego (zewnętrznego), 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. Zmiany fizjologiczne jakie zachodzą w wyniku treningu MSE.
7. Zasada przeciążenia –w kontekście siły mięśniowej (częstość, intensywność, czas, rodzaj, przystosowanie się).
8. Zastosowanie innych metod treningowych dla siły i wytrzymałości mięśniowej.
9. Potrzeba globalnego podejścia do ciała w sprawności związanej ze zdrowiem.
10. Inne działania, które prowadzą do osiągnięcia efektu szkolenia MSE.

## **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 siłowego.
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.

## **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.
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.
7. Definicje następujących sformułowań: otyłość, nadwaga.
8. Znaczenie właściwego nawodnienia przed, w trakcie i po ćwiczeniach.

### **XVI. Podstawowe techniki radzenia sobie ze stresem:**

1. Definicje dobrego i złego stresu.

2. Możliwe techniki relaksacyjne (sauna, masaż, joga).

## **XVII. Wstęp do adaptacji i progresji:**

1. Rola profesjonalnego instruktora jako moderatora w procesie adaptacji Klienta, zwłaszcza na początku procesu treningowego.
2. Znaczenie zapewnienia właściwej ilości stymulacji i udzielania instrukcji, zgodnie z poziomem ćwiczącego.
3. Znaczenie dobrej strategii komunikacyjnej dla adaptacji procesu treningowego.

## **XVIII. 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. Wyjaśnienie techniki ćwiczeń z obciążeniem własnego ciała, wolnych: ciężary, hantle, sztangi, maszyny
4. Modyfikacje ćwiczeń – alternatywne ćwiczenia/przystosowania.
5. 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.
6. Układanie planów adaptacyjnych FBW

## **XIX. 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.

## **XX. 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.

## **XXI. 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.

## **XXII. Komunikacja zwrotna – budowanie porozumienia:**

1. Zapamiętywanie imion Klientów.
2. Efektywne wykorzystanie głosu i mowy ciała.
3. Empatyczne słuchanie (słuchanie, aby zrozumieć, zamiast słuchania aby odpowiedzieć).
4. Sposoby chwalenia i zachęcania do pozytywnych zachowań.
5. Okazywanie prawdziwego zainteresowania Klientem.

## **XXIII. Strategie motywacyjne:**

1. Stosowanie strategii motywacyjnych.
2. Najważniejsze i najskuteczniejsze strategie behawioralne stosowane w celu zwiększenia częstotliwości ćwiczeń i zmian stylu życia (np. wzmocnienie, wyznaczanie celów)
3. Definicja i praktyczne przykłady wzmocnienia zewnętrznego i wewnętrznego.

## **XXIV. Obsługa klienta:**

1. Właściwa obsługa Klienta.
2. Definicja Klienta w fitnessie.
3. Podstawowe zasady obsługi Klienta.
4. Jak witać i przyjmować Klienta.
5. Potrzeba bycia zorientowanym na usługi/obsługę.



6. Jak odnosić się do Klientów i reagować w sposób pozytywny.
7. Jak unikać konfliktu i radzić sobie z konfliktem.
8. Jak być otwartym i przyjaznym.
9. Metody i praktyki, które przyczyniają się do efektywnej obsługi Klienta.
10. Umiejętności skutecznej obsługi Klienta (komunikacja, mowa ciała, negocjacja).

## **XXV. Zasady pracy Instruktor Siłowni:**

1. Instruktor Siłowni wita Klientów i wprowadza w środowisko treningu.
2. Buduje relacje zależności poprzez przeprowadzanie wstępnej konsultacji dla nowych Klientów siłowni oraz kontynuację programów treningowych dla stałych Klientów.
3. Planuje, tłumaczy, konsultuje i monitoruje programy treningowe.
4. Odpowiada za pozytywne doświadczenia Klienta z siłownią, spełniające jego potrzeby.
5. Kompletuje i analizuje informacje o Kliencie niezbędne do programu treningowego.
6. Planuje, instruuje i monitoruje bezpieczne i efektywne sesje treningowe na siłowni.
7. Dokonuje wyboru odpowiednich ćwiczeń i tworzy odpowiednie programy, które są bezpieczne w każdej sytuacji.
8. Posiada znajomość struktury indywidualnego programu ćwiczeń, który obejmuje: rozgrzewkę, część główną, schłodzenie.
9. Zapewnia niezbędne konsultacje, omawia ogólne programy treningowe, w razie potrzeby omawia nowy sprzęt treningowy.
10. Używa logicznych i stopniowych (progresywnych) metod treningowych w celu wprowadzenia zestawu ćwiczeń właściwych do osiągnięcia celów Klienta.
11. Wybiera i demonstruje Klientom różne metody ćwiczeń cardio i ćwiczeń wzmacniających.
12. Udziela Klientom podstawowych porad w zakresie dalszego rozwoju.
13. Posiada wiedzę o zmianach fizjologicznych zachodzących w organizmie na skutek stosowanych ćwiczeń oraz posiada wiedzę o sposobach stosowania progresji ćwiczeń w czasie.
14. Posiada wiedzę o zmianach, które mogą zachodzić w warunkach przeciążenia, z zawarciem definicji: częstotliwość, intensywność, specyficzność, progresywne przeciążenie, odwracalność.
15. Opanowuje wiedzę i umiejętności w zakresie tworzenia, instruowania i sprawdzania indywidualnych programów treningowych.
16. Rozumie podstawowe zasady bezpieczeństwa oraz posiada umiejętności radzenia sobie w sytuacjach awaryjnych.

## **XXVI. Prowadzenie sesji treningowej:**

1. Znajomość polskich norm prawnych obowiązujących Instruktorów Siłowni.
2. Znajomość norm odnoszących się do kompetencji, poufności i bezpieczeństwa.
3. Określanie statutu uczestników zajęć w oparciu o informacje i badania przesiewowe.
4. Rozumienie znaczenia zbierania informacji o Klientach przed rozpoczęciem sesji (uzasadnienie konieczności zbierania informacji przesiewowych, zalety i wady konsultacji werbalnych i pisemnych, wypełnienie Ankiety PAR-Q i świadoma zgoda Klienta jako wymóg bezpieczeństwa, oczekiwania uczestnika i motywacja, określenie poziomu umiejętności Klienta).
5. Zapewnienie odpowiedniego planu sesji.
6. Wprowadzanie niezbędnych zmian (alternatywy/adaptacje) do wcześniej zaplanowanych aktywności/ćwiczeń .
7. Kontrola zasad bezpieczeństwa w środowisku treningowym.
8. Właściwe reagowanie na nagłe wypadki medyczne.
9. Zakończenie sesji treningowej - ewaluacja, udzielanie/uzyskiwanie komentarzy (udzielanie rad Klientom w odniesieniu do ich wyników, zbieranie informacji od uczestników w celu poprawy własnej wydajności, identyfikacja innych źródeł informacji zwrotnej -opinie menedżerów, koordynatorów, kolegów, ocena własnych osiągnięć).
10. Informowanie lub uzgodnienie z Klientami czasu, miejsca i programu kolejnych sesji.
11. Zapewnianie uczestnikom zajęć bezpiecznego opuszczenia środowiska treningowego.
12. Odkładanie sprzętu i ocena możliwości jego wykorzystania w przyszłości.
13. Pozostawienie środowiska treningowego w bezpiecznym stanie, umożliwiającym jego przyszłe wykorzystanie.

## **XXVII. Rodzaje ćwiczeń:**

Ćwiczenia wzmacniające – podstawy obejmują zagadnienia: jak pokazywać i praktykować ćwiczenia wzmacniające poprzez nazywanie ćwiczenia, nazywanie obszaru ciała zaangażowanego w ćwiczenie, nazywanie mięśnia docelowego, wykonywanie demonstracji ćwiczenia, objaśnienie demonstracji, zlecenie odpowiedniej pozycji, indywidualne korekty.

1. ćwiczenia wzmacniające - ćwiczenia na maszynach (łącznie z rozgrzewką):
  - sformułowania używane w treningu siłowym i ich definicje;
  - sposoby rozgrzewania się przed treningiem;

- zalety i wady korzystania z maszyn cardio;
- prawidłowa technika ćwiczeń na maszynach oporowych obejmująca: wypychanie ciężaru na suwnicy, prostowanie nóg w siadzie, uginanie nóg w siadzie i na stojąco, wspięcia na palce w staniu i siedzeniu, wyciskanie w poziomie w siadzie na maszynie, rozpiętki w siadzie na maszynie, ściąganie drążka na maszynie, wyciskanie sztangi sprzed głowy na maszynie (barki), unoszenie ramion bokiem w górę z linkami wyciągu, podciąganie sztangi wzdłuż tułowia, przyciąganie linki wyciągu dolnego w siadzie płaskim, ściąganie drążka/rączki wyciągu górnego, uginanie ramion podchwytem stojąc z rączką wyciągu lub na maszynie, prostowanie ramion na wyciągu stojąc, odwodzenie nogi w tył, ściąganie kolan w siadzie, odwodzenie nóg na zewnątrz w siadzie;
- prawidłowa konfiguracja maszyny, regulacja i zmienne odpowiednie dla każdej maszyny (m.in. wysokość siedziska, punkt osi, długość dźwigni);
- pierwotne i wtórne (w wybranych przypadkach) grupy mięśni zaangażowane w każde ćwiczenie;
- ćwiczenia złożone, które trenują jeden staw i ich przydatność dla osób początkujących.

## 2. ćwiczenia wzmacniające - wolne ciężary/hantle (na stojąco):

- prawidłowa technika podnoszenia ciężaru na stojąco (sztanga lub hantle): Martwy Ciąg, podciąganie sztangi wzdłuż tułowia, unoszenie ramion w przód ze sztangą, uginanie ramion ze sztangą, unoszenie sztangielek bokiem w górę, przysiad, wykrok, wyciskanie sztangi sprzed głowy, wyciskanie „francuskie” sztangi;
- *prawidłowe* ustawienie ciała oraz rozłożenie wagi ciała na każdym etapie poszczególnych ćwiczeń;
- pierwotne i wtórne (w wybranych przypadkach) grupy mięśni zaangażowane w każde ćwiczenie;
- dostosowywanie zmian do indywidualnych potrzeb ćwiczących;
- ćwiczenia złożone, które trenują jeden staw i ich przydatność dla osób początkujących.

## 3. ćwiczenia wzmacniające - ciężarki z ławką (łącznie z asekuracją):

- prawidłowa technika podnoszenia ciężaru przy korzystaniu z ławki: wyciskanie sztangi w leżeniu na ławce poziomej/skośnej, wyciskanie „francuskie” sztangi w leżeniu, podciąganie sztangielki w opadzie (wiosłowanie), przenoszenie sztangi w leżeniu na ławce poziomej, rozpiętki ze sztangielkami w leżeniu na ławce poziomej/skośnej, wyciskanie sztangielek w leżeniu, przeciwne rozpiętki hantlami, wiosło hantlami w opadzie tułowia;
- bezpieczne i skuteczne techniki asekuracji;
- dostosowywanie zmian do indywidualnych potrzeb ćwiczących.

#### Ćwiczenia cardio:

- różnorodność metod w treningu cardio i omówienie ich wartości w zależności od potrzeb Klienta;
- trening ciągły, trening interwałowy;
- wskazania i wyniki powyższych metod, oparte na rzeczywistych dowodach;
- prawidłowa obsługa maszyn cardio, obejmująca takie maszyny jak: bieżnia, rower (pionowy i poziomy), wioślarz, stepper, trenażer eliptyczny, orbitrek;
- prawidłowa konfiguracja maszyny, zmienne odpowiednie dla poszczególnych maszyn i ich indywidualne regulacje (np. wysokość siedziska, czas, prędkość).

### **XXVIII. 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)
- 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.