

Instruktor Jogi w Fitnessie – Program Szkoleniowy

1. Umiejętności i kompetencje Instruktora Jogi w Fitnessie:

Instruktor Jogi w Fitnessie powinien być zdolny do:

- Wydawania efektywnych i bezpiecznych poleceń Klientom.
- Promowania zdrowego stylu życia.
- Identyfikowania indywidualnej motywacji Klienta oraz określania celów krótkoterminowych, średnioterminowych i długoterminowych.
- Sugerowania odpowiednich adaptacji ćwiczeń lub opcji w zależności od indywidualnych potrzeb Klienta.
- Udzielania uczestnikom zajęć/treningu porad dotyczących intensywności oraz indywidualnej progresji treningu w celu osiągnięcia lepszych wyników.
- Obserwowania Klientów i korygowania niebezpiecznych technik.
- Umiejętnego wykorzystywania muzyki w zajęciach grupowych.
- Pokazywania właściwej techniki ćwiczenia na każdym jego etapie (postawa, zakres ruchu, kontrola, forma i zgranie w czasie).
- Pozytywnej interakcji i motywacji Klientów, używając odpowiednich strategii w celu promowania kontynuacji treningu.
- Zapewniania dobrej obsługi Klienta i bycia pozytywnym autorytetem.
- Promowania zdrowej aktywności i strategii związanych ze zdrowym stylem życia (porady dotyczące stylu życia – lifestyle management).
- Promowania fitness – zapraszania Klientów do polecania aktywności fizycznej znajomym i rodzinie oraz promowania aktywności w społeczeństwie/grupie.
- Zrozumienia standardów i profesjonalnych limitacji tego poziomu edukacji (poziom 2 - patrz dokument „Poziomy europejskich kwalifikacji” EQF).
- Odwoływania się do odpowiednich pracowników w celu otrzymania porad lub pomocy.

2. Podstawowa wiedza z zakresu jogi w fitnessie:

- **Podstawowe zasady ruchu człowieka oraz fizjologii ćwiczeń**, jak również ich zastosowanie w jodze w fitnessie.
- **Zastosowanie podstaw treningu jogi** do elementów zdrowotnych aktywności fizycznej.
- **Zasady i wartości jogi** w kontekście specyfiki jogi w klubach fitness i treningu personalnego.

3. Anatomia funkcjonalna w jodze:

Kości i stawy:

- Funkcje układu kostnego.
- Rodzaje tkanki kostnej i kości.
- Główne kości poszczególnych części ciała (np. głowa, kręgosłup, ramię, miednica, kończyny dolne i górne).
- Rodzaje połączeń kości i stawów ruchomych.
- Ruchy stawów – nazewnictwo specjalistyczne (np. zginanie, prostowanie, rotacja).

Mięśnie i praca mięśni:

- Funkcje układu mięśniowego.
- Rodzaje tkanki mięśniowej i struktura mięśnia szkieletowego.
- Rola mięśni w ruchu i rodzaje skurczy mięśniowych.
- Główne mięśnie ciała (np. mięśnie głowy, szyi, klatki piersiowej, brzucha, pleców, rąk, nóg).

Serce, płuca i układ krążenia:

- Krew i funkcje układu krwionośnego.
- Serce, mały i duży obieg krwi.
- Ciśnienie krwi, tętno i krzepnięcie krwi.
- Budowa płuc i funkcja aparatu oddechowego.

4. Specyfika jogi w odniesieniu do aktywności psychosomatycznej w fitnessie:

- Podstawowe założenia i cele filozofii jogi jako pracy z ciałem na tle indywidualnego procesu samorozwoju.
- Specyfika pracy psychosomatycznej w asanach oraz winjasach w odniesieniu do innych aktywności sportowych i rekreacyjnych.

5. Podstawy treningu/zajęć jogi:

- Specyfika i zasady treningu jogi jako aktywności rozciągająco-wzmacniającej.
- Wpływ zasad treningu rozciągająco-wzmacniającego na sprawność fizyczną.
- Siła i wytrzymałość mięśniowa w kontekście jogi.
- Zasada przeciążenia w kontekście siły mięśniowej.
- Potrzeba globalnego podejścia do ciała w sprawności związanej ze zdrowiem.

6. Zasady jogi w fitnessie:

- Rodzaje zajęć grupowych w fitnessie z wykorzystaniem nazwy joga (np. hatha joga, vinyasa joga, yin joga, power yoga).
- Trening tlenowy i beztlenowy w kontekście jogi.
- Elementy jogi w treningu personalnym.

7. Bezpieczne i efektywne ćwiczenia:

- Sposoby zmniejszania ryzyka związanego z niebezpiecznymi ćwiczeniami.
- Dobór asan i sekwencji (winjas) oraz ich modyfikacje dla uzyskania wydajności jednostki lub grupy.
- Modyfikacje ćwiczeń i sekwencjonowanie asan oraz praca z oddechem w jodze.
- Korekty podczas zajęć jogi.

8. Rozgrzewka:

- Powody stosowania rozgrzewki przed zajęciami jogi.
- Zmiany fizjologiczne zachodzące podczas i po rozgrzewce.
- Ćwiczenia i ruchy stosowane w rozgrzewce oraz możliwe struktury rozgrzewki.

9. Praktyki oddechowe (pranajama) w jodze:

- Funkcje i zasady praktyk oddechowych w jodze.
- Techniki oddechowe jogi w odniesieniu do rodzaju zajęć jogi.
- Pranajama w rozgrzewce oraz podczas treningu/zajęć jogi.
- Wybrane sekwencje pranajamy i ich znaczenie.

10. Relaksacja:

- Powody stosowania schłodzenia w śawasanie.
- Możliwe struktury śawasany.
- Fizjologiczne zmiany zachodzące podczas i po relaksacji.

11. Promowanie aktywności jogicznej:

- Korzyści związane z aktywnością jogiczną dla układów krwionośnego i oddechowego, mięśni i gibkości oraz wpływ na zmniejszanie ryzyka chorób.
- Odpowiednia aktywność jogiczna wymagana do uzyskania korzyści zdrowotnych i sprawności fizycznej.
- Identyfikowanie barier i czynników motywacyjnych do udziału w zajęciach jogi.
- Zalecanie asan, winjas i pranajam dla zdrowia, dobrego samopoczucia i sprawności fizycznej.
- Promowanie zdrowego jogicznego stylu życia: żywienie, aktywność fizyczna, unikanie destrukcyjnego stylu życia.

12. Świadomość własnego ciała i technika ćwiczeń:

- Znaczenie bycia wzorem w odniesieniu do wykonywania ćwiczeń i technik jogi.
- Poprawa postawy i ustawienia ciała oraz zakresu ruchu w asanach.
- Kontrola ruchu statycznego i dynamicznego oraz świadomość przestrzenna.

13. Zasady bezpieczeństwa, radzenie sobie z wypadkami i sytuacjami awaryjnymi:

- Podstawy prawne obowiązujące instruktora jogi w fitnessie w Polsce.
- Wymogi krajowe i lokalne, procedury bezpieczeństwa i higieny pracy, ocena ryzyka, identyfikacja zagrożeń.
- Sposoby radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych według międzynarodowych procedur.

14. Wymagania prawne i stosowane procedury w sytuacjach awaryjnych:

- Promowanie usług w rzetelny i uczciwy sposób.
- Odpowiedzialne podejście do bezpieczeństwa Klientów oraz opieki nad nimi.
- Znaczenie posiadania ubezpieczenia od odpowiedzialności.
- Obowiązek posiadania świadomości o odpowiedzialności za środowisko pracy oraz umiejętność radzenia sobie z wypadkami i sytuacjami kryzysowymi.

15. Zbieranie informacji o uczestnikach zajęć:

- Znaczenie zbierania informacji o nowych uczestnikach (np. imię, doświadczenia w zajęciach fitness, przebytych kontuzjach).
- Znajomość norm dotyczących kompetencji, poufności i bezpieczeństwa.