

# FZS INŠTRUKTOR

- ▶ **FITNESA / FUNKCIONALNE VADBE**
- ▶ **SKUPINSKE FITNES VADBE**
- ▶ **PILATESA**

RAZPIS TEČAJEV FITNES ZVEZE SLOVENIJE  
[WWW.FITNES-ZVEZA.SI](http://WWW.FITNES-ZVEZA.SI)



## OBSEG

134 UR (+ 100 ur prakse, ki se izvaja v lastnem okolju pod vodstvom mentorjev).  
Na tečaju pridobijo kandidati praktično znanje.

## MODUL 1 (vsebina je namenjena vsem usmeritvam)

- Osvojitev osnovnih znanj iz funkcionalne anatomije, biomehanike, fiziologije, medicine športa.
- Osvojitev znanj o osnovnih gibalnih vzorcih, sposobnostih.
- Pridobitev znanj iz področja psihosocialnih osnov športa.
- Pridobite osnovnih znanj iz zakonodaje v športu.
- Osvojitev znanj o prehranskih smernicah, vezano na različne ciljne potrebe.



## MODUL 2 TRENER/KA FUNKCIONALNEGA FITNESA

- Osvojitev osnovnih znanj za tehnično pravilno izvajanje vaj in uporabo pripomočkov pri vadbi v fitnesu, tehnika in metodika vaj (metodika, didaktika, raztezne vaje,...).
- Analiza telesne drže in dihalnega vzorca!
- Analiza in metodika učenja temeljnih gibalnih vzorcev in aktivnosti (hoja, tek, počep, potiski, pritegi,...) z lastno telesno težo in dodatnimi bremenami (kettlebell, olimpijska palica,...) ter rekviziti (trx,...)!
- Analiza in metodika učenja športno-specifičnih gibalnih vzorcev (crossfit,...)!
- Analiza ter razvoj mobilnosti z mobilizacijskimi tehnikami!
- Individualizirano programiranje vadbe za razvoj gibalnih sposobnosti (moč, jakost, vzdržljivost,...)!
- Individualizirano programiranje vadbe za zdravljenje in brez-bolečinsko gibanje (odprava bolečin v križu, kolnih,...)!

## MODUL 3 TRENER FITNESA

- Spoznavanje različnih okolij za vadbo (fitnes, gym, dvorana, glasba, rekviziti, trening na prostem)
- Predstavitve različnih oblik vadbe in uporabe različnih orodij.
- Analiza telesne drže in temeljnih gibanj: pozna zakonitosti dobre telesne drže, odstopanja in posledice. S pomočjo ocenjevalnega lista zna oceniti telesno držo, prepozna slabosti osnovnih gibalnih vzorcev ( hoja, tek, skoki, potiski, vleki, meti) in pozna pristope za odpravljanje teh.
- Mobilizacijske tehnike v praksi.
- Tehnika vadbe z lastno težo in na orodjih.
- Osnove TRX.
- Osnove Kettlebell.
- Osnove s pilates rekviziti.
- Elementi olimpijskega dvigovanja.
- Vadbeni procesi iz teorije v prakso: osnovni vadbeni program v fitnesu, vadba za moč, Masa, hujšanje,...progresija, meritve.
- Vodenje fitnes centra in odnos s strankami.
- Vadbeni programi in priporočila za specifične skupine: starostniki, najstniki, otroci, nosečnice, po porodu, menopavza, po poškodbi, ljudje s kroničnimi obolenji, ljudje s posebnimi potrebami.
- Različni pristopi in prilagoditve programov.

## MODUL 4 INŠTRUKTOR/ICA SKUPINSKE FITNES VADBE

- Funkcionalni TNZ, aerobni/anaerobni trening, uporaba rekvizitov, specifična vadba za ženske.
- Načini vodenja skupine ; komunikacija, metodika, prilagajanje različnim skupinam vadečih.
- Zakonitosti sestave vadbene enote : funkcionalno ogrevanje, aerobni trening, vaje za moč, gibljivost, koordinacijo.
- Usvojitev osnovnih znanj za tehnično pravilno izvedbo vaj in uporabo pripomočkov.
- Osnovne gibalne strukture v skupinski vadbi, modifikacije gibalnih vzorcev, sestavljanje vadbene sklopov v celoto.
- Metode vaj za krepitev telesa z lastno težo, ter uporaba rekvizitov (step, lahke uteži, elastike, male in velike žoge, drsniki).
- Metode sproščanja in raztezanja v zaključnem delu vadbene enote.
- Različne zvrsti skupinske vadbe: klasična aerobna vadba, TNZ, programi funkcionalne vadbe: visoko intenzivna intervalna vadba HIIT, bootcamp, crossfit, krožni trening.



WWW.FITNES-ZVEZA.SI

# MODUL 5

## INŠTRUKTOR/ICA PILATESA

- Funkcionalna anatomija (globoke mišice trupa – trebušne mišice, hrbtne mišice, mišice vratu, ramenskega obroča in kolčnega sklepa.).
- Kaj je pilates; zgodovina pilatesa; principi pilates vadbe; pilates dihanje; drža telesa in pilates.
- Osnovne pilates vaje skozi vse telesne položaje (sede, stoje, leže na hrbtu, na trebuhu, na boku, v položaju na vseh štirih, opore).
- Potek vaj; ime vaje, pravilna postavitvev – začetni položaj, dihanje med vajo, natančen potek vaje v skladu s principi pilates vadbe, cilj ali namen vaje, pričakovane napake med vajo in njihovo odpravljanje, sprostitev po vaji ali raztezanje.
- Vaje ogrevanja (prepilates); vaje v glavnem delu ure (pilates vaje); sproščanje in raztezanje kot zaključek ure.
- Nadgradnja vseh osnovnih pilates vaj in nove vaje z rekviziti (mala žoga, elastičen trak, velika žoga, obroč) – ime vaje, pravilna postavitvev, začetni položaj, dihanje med vajo, natančen potek vaje v skladu s principi pilates vadbe, cilji ali namen vaje, pričakovane napake med vajo in njihovo odpravljanje, sprostitev po vaji ali raztezanje.
- Uporaba pilates vaj za različne skupine (težave s hrbtenico, hernije, skolioze, spondiloze, nosečnice, starejši, hrbtencičarji, po porodu).
- Vpogled v tradicionalni pilates.
- »Coaching« oz. vodenje/treniranje v pilates vadbi.
- Programiranje v pilates vadbi, sestava vadbene enote in umestitev ter izbor določenih in primernih sklopov vaj v trening posameznika.



WWW.FITNES-ZVEZA.SI

# KAJ NAM PRINESE NAZIV

Pridobitev celostnega znanja, ki temelji na znanstveno potrjenih dejstvih in 25-letnih praktičnih izkušnjah. Pridobljeno znanje omogoča samostojno vodenje vadbenega procesa v fitnesu (velja za vse tri nazive).

Po Zakonu o športu je potrebno pridobljen naziv verificirati na Olimpijskemu komiteju Slovenije (<http://www.olympic.si/sport-za-vse/usposabljanja-na-podrocju-sportne-rekreacije-in-sporta-starejsih/priznavanje-kompetenc>)

# VPISNI POGOJI

V tečaj se lahko vpišejo posamezniki, ki:

- imajo končano najmanj 3-letno poklicno srednjo šolo;
- so polnoletni.

# PREDVIDENI TERMINI

1., 2., 8., 9., 15., 16., 22. MAREC 2025 (teoretični del),  
29., MAREC 2025 (skupen praktični del in TEORETIČNI IZPIT)  
30.MAREC, 5., 6., 12., 13., 19., APRIL 2025 (izbrani praktični del)

# STROŠEK USPOSABLJANJA

1089,00 € (DDV vključen) – za vse udeležence usposabljanja!  
Cena vključuje teoretično gradivo, tri pristope na izpit, diplomu, licenčno kartico.

# POPUSTI

15% popust na ceno za vse člane FZS.

# POGOJI ODSTOPA

- do 2 dni pred začetkom z 20 % odbitkom prijavnine;
- za odpoved na zadnji dan in kasneje ni vračila vplačanega zneska.

# LOKACIJA TEČAJA

Ljubljana (Zavod BIC – teoretični del tečaja, modul 2 in 4 - FitFit center Domžale, modul 3 - Svipi Celje, fitnes Forma Maribor, Konex studio Ljubljana, modul 5 - Fit13 Ljubljana.



WWW.FITNES-ZVEZA.SI

# NAČIN PRIJAVE IN PLAČILA

1. Na spletni strani FZS je dostopna elektronska prijava, ki jo izpolnite in oddate. Ko je prijava uspešno oddana, na email prejmete osnovne podatke za nakazilo. V kolikor želite račun pred nakazilom, posredujte email, sicer se vam račun izda, ko je nakazilo vidno pri nas.

2. Znesek tečajnine nakažete do 20. 02. 2025 na TRR FZS: SI56 6100 0002 2254 184. Na UPN obvezno napišite popoln naziv in naslov plačnika ter namen plačila: ime in priimek tečajnika (v kolikor je plačnik druga oseba, kot tečajnik), koda namena: EDUC.

## IMATE DODATNA VPRAŠANJA? KONTAKTIRAJTE NAS

FZS: 070-516-145; fzs@fitnes-zveza.si.

Organizator si pridržuje pravico do spremembe lokacije in termina tečaja!

## POSEBNO OBVESTILO

Strokovni odbor FZS je tudi na pobudo udeležencev tečajev in lastnikov fitnessov oblikoval spremembe pri izvedbi tečajev. Le-te so pripravljene predvsem z namenom ponuditi kvalitetnejše in popolnejše usposabljanje za kader, ki vstopa na trg. Spremembe so pripravljene na podlagi 20 letnih izkušenj na trgu fitness industrije. Pogoji za opravljanje dela na področju športne rekreacije je pridobitev diplome o usposobljenosti Športne rekreacije 1. stopnje. Diplomo FZS zato verificirate na OKS. Z obema diplomoma lahko opravite vpis v razvid in tako po zakonu nemoteno pričnete opravljati delo v rekreaciji na področju fitnesa. FZS ima kot vse ostale nacionalne panožne zveze licencirani sistem. Licenco podaljšate tako, da vsako leto skrbite za dodatna pridobivanja znanj na tečajih, seminarjih, kongresih tako doma kot v tujini. V kolikor niste udeležene dogodkov, kjer je organizator FZS, morate ob koncu leta za podaljšanje licence predložiti dokazilo o udeležbi (Pravilnik o licencah FZS).

(<http://www.olympic.si/sport-za-vse/usposabljanja-na-podrocju-sportne-rekreacije-in-sporta-starejsih/priznavanje-kompetenc>)

## MEDNARODNA VELJAVNOST

Splošne mednarodne licence, ki bi bila veljavna v vseh državah NI.

Obstaja nekaj večjih organizacij, ki pokrivajo hkrati nekatere Evropske države v sklopu mednarodnega priznavanja (npr. European register of exercise professionals – za verifikacijo priložite dokumentacijo FZS - diplomu + program usposabljanja – proti plačilu 30 eur uredite tudi zavarovanje proti tretji osebi). Vendar vam verifikacija pri European register of exercise professionals nujno ne omogoča dela v vseh Evropskih državah. Veljavnost uredite pri pristojnem organu posamezne države – kamor se odpravljate.

Prav tako si veljavnost licence izven EU, uredite z verifikacijo pri pristojni organizaciji v posamezni državi.



WWW.FITNES-ZVEZA.SI