

精英级私教课程大纲

学费 / 12800 元 294 课时

CBBA 证书/国职证书、CPR 证书、创体中级私人教练证书

● 全能私教基础课程 138 课时

全能私教基础课程包含基础理论和基础实践两大版块。

基础理论课程主要包括：运动解剖学、运动营养学、运动生理学、运动损伤、特殊人群的训练、注意事项及饮食计划，健身行业的发展及职业规划课程等。

基础实践课程包括身体训练接触最多的 13 大体表肌肉群的抗阻力训练动作要领、训练方法、训练设计原理、肌肉的伸展与放松方法、训练动作的教授方法以及相关肌群的自由、固定器械的使用方法要领及注意事项。

● 中国专业健身教练资格认证（CBBA） 54 课时

《中国专业健身教练证书》简称 CBBA,是国家体育总局针对健身者专业培训成绩审核和健身教练专业技能水平评定，由国家体育总局官方认可、中国健美协会颁发的关于健身教练从业上岗的专业证书。

● 国家健身教练职业资格认证 54 课时

理论：1、健身教练概论 2、运动人体科学基础知识 3、营养学基础知识 4、健康与体适能 5、

西安创体健身教练培训学院——专业才是王道！

运动技术的基础知识 6、运动计划原理与制定 7、销售与客户服务

实践：1、抗阻力训练的基本技术 2、伸展练习的基本技术 3、有氧运动基本技术 4、抗阻力训练器械的使用方法 5、有氧运动的器械使用方法”

● **心肺复苏急救课程** **12 课时**

学习心肺复苏术能够掌握灾害状态下的自救和互救方法 ,基础的急救常识及心肺复苏技并掌握一般伤口的处理方法。

● **普拉提** **45 课时**

普拉提是以运动方式达到康复，通过调整肌肉平衡而改善体态体型和健康。练习方法遵循：胸式呼吸，呼吸与动作配合，念动一致张弛有度的原则，将人的力量柔韧平衡协调能力自然地融合，既可以起到康复病痛的作用，又兼具健体塑形的效果，训练课程内容包括：呼吸训练及体位评估、普拉提体式、普拉提私教课程开发及团体课程编排

● **功能性训练** **45 课时**

包括力量训练、敏捷训练、爆发训练、平衡训练、核心训练，通过这些训练提高运动人群关节稳定、神经肌肉控制、肌力和肌耐力，从而提高运动人群日常生活质量和运动表现。