

# 创体健身学院

## 综合全能私教课程

学费/19800 元

410 课时

**八大认证：国职证书/CBBA 证书、CPR 急救证书、创体综合全能私教证、普拉提专业认证、功能性训练专业认证、运动损伤康复学认证、国家运动营养师、IFBB 国际私教证**

### 一、CT 高级体适能理论课程大纲 75 课时

#### 1、中国健美先驱的光荣传记

讲述中国健美先驱赵竹光、娄卓玉、曾维琦三位大师如何开创中国健美事业，如何奠定及发现中国健身健美事业，同时帮助我们规划将来健身产业的发展概况，并可以开拓我们毕业后的就业路线。

#### 2、常见错误动作的纠正

概述如 X 形腿、O 形腿、肩部肌腱炎康复后训练。 确保在执教工作中遇到该类会员得心应手对其指导。

#### 3、特殊人群的训练

糖尿病、女性生理期、哮喘、冠心病的训练注意事项： 工作中遇到这类高危私教会员，能够科学有效的进行指导和建议，最重要的是掌握如何规避特殊人群运动时的潜在风险。

#### 4、运动生物力学及人体活动分析

阐述了运动生物力学、力与力矩的含义、肌肉的收缩种类。 更科学的了解各种类训练核心的基础理念。

#### 5 极速配餐：

讲解了七大营养元素的定义和如何应用所含营养素食物的搭配，从而熟练掌握精确的营养餐配置方法。

#### 6 超级减脂：

讲述了以科学的营养搭配，配合精准的健身训练，确保不腹泻，不乏力，不厌食的前提下，如何做到快速有效的减脂减重的训练效果。

### 二、CT 高级体适能训练课程大纲 75 课时

- 健身教练职业道德及操守
  - 私人教练专业指导用语及体态礼仪
  - 私教授课技巧（专业术语表达）
  - 一对一实践带课模拟，体验课流程
  - 常用关节功能认知
  - 三大运动解剖平面（运动轨迹）
  - 固定器械与自由器械使用原理及安全注意事项
  - 体表肌群抗阻力训练及讲解，拉伸，松解技巧
1. 胸大肌认知及讲解；
  2. 背阔肌认知及讲解；
  3. 斜方肌认知及讲解；

**培养行业人才，共享创体平台！**

4. 三角肌认知及讲解;
5. 肱二头肌认知及讲解;
6. 肱肌认知及讲解;
7. 肱桡肌认知及讲解;
8. 肱三头肌认知及讲解;
9. 腹直肌认知及讲解;
10. 股四头肌认知及讲解;
11. 臀大肌认知及讲解;
  
12. 腓绳肌认知及讲解;
13. 小腿肌肉认知及讲解;

### **三、健身教练国家职业资格证书 54 课时**

- 1.理论课程培训及考核
- 2.实践课程培训及考核

### **四、CPR 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。

### **五、CT 普拉提进阶课程 45 课时**

#### **第一章 普拉提简介**

1. 什么是普拉提?
2. 练习普拉提作用及益处
3. 普拉提理念
4. 普拉提和瑜伽

#### **第二章 普拉提垫上动作**

1. 呼吸及核心
2. 基本功练习
3. 初级垫上动作
4. 备选动作
5. 普拉提大器械简介

#### **第三章 体态评估及分析**

**培养行业人才，共享创体平台！**

1. 体态评估目的及流程
2. 生活中常见不良体态分析及处理
3. 体态评估与私教应用

## **第四章 孕期运动保健**

1. 生命的孕育
2. 好孕——备孕
3. 好孕——孕中期运动
4. 产后恢复

## **六、功能性训练实用课程 45 课时**

### **第一章 CT 功能性理论**

1. 功能性的起源与应用
2. 功能性在大众健身房的现状
3. 功能解剖
4. 动作模式/进退阶原则

### **第二章 CT 功能性实践**

1. 泡沫轴
2. 瑜伽球
3. 波速球
4. 悬挂系统
5. 敏捷梯
6. 能量管
7. 药球
8. 战术绳
9. 弹力带
10. 障碍栏
11. 徒手训练
12. 其他小工具介绍

### **第三章 CT 功能性训练模块**

1. 功能性训练十大模块
2. 了解线性运动和多方向运动的定义及动作特点
3. 从实践出发，感受每个动作提升的个人能力
4. 通过训练发现问题，对客户训练强度准确定位
5. 有针对性制定课程计划与动作进退阶

### **第四章 CT 少儿青少年体适能**

**培养行业人才，共享创体平台！**

1. 少儿青少年训练概论
2. 少儿青少年生理发展概论
3. 少儿青少年心理发展概论
4. 少儿功能性训练模板

## 七、CT 运动损伤防护及纠正性训练 45 课时

### 1. 骨骼肌肉常见问题

足跟痛、脚踝扭伤伤，跑步膝、腰痛的分类与诊断、颈痛的分类与诊断

### 2. 评估及手法治疗

体态评估、肌力评估、关节松动术、肌肉松解、运动康复训练的方式方法

### 3. 康复人群的区分

已经出现的疼痛，该从何处下手？腰痛，肩周炎，运动康复要从哪里开始？会员没有疼痛，康复教练改从哪方面聊起？开出的康复课怎么上？

### 5. 足踝

足跟痛、足底筋膜炎、扁平足、脚踝扭伤、跟腱炎的术后与治疗

### 6. 膝关节：

上下楼梯痛、跑步膝 X、O 型腿的诊断与治疗。膝关节扭伤的诊断

### 7. 髌关节：

髌关节活动度受限与疼痛的处理方法

### 8. 腰痛：

腰痛的分类与评估，洗脸弯腰痛，司机久坐痛等

### 9. 颈痛：

颈痛伴头痛，颈痛伴活动度不足，颈椎屈度过直等

### 10. 肩关节：

肩周炎、冻结肩、五十肩的区分与疼痛原理

### 11. 肘关节：

网球肘、高尔夫球肘

### 12. 腕掌：

妈妈手、腕管综合症的训练与改善

**培养行业人才，共享创体平台！**

## 八、CT 私教岗前培训及俱乐部管理课程大纲 12 课时

1. 健身行业的现状及私人教练职业规划
2. 健身俱乐部投资经营阶段性分析
3. 健身俱乐部成立的基本步骤
4. 私人教练场地开发的技巧及注意事项
5. 私人教练 POS 流程
6. 会员的维护与跟进
7. 会员档案的制作与训练计划的设计
8. 私教会员的管理

## 九、CT 高级健身健美冠军课程大纲 12 课时

1. 形体管理
2. 健美比赛的项目特点
3. 健美比赛的竞赛规则
4. 模拟健美比赛
5. 赛前训练技巧及饮食要点
6. 国家健身健美队高级训练法则

## 十、国家运动营养师课程 24 课时

1. 扎实的基础营养理论知识
2. 学会运动营养评估方法
3. 熟练掌握减脂食谱的制作方法
4. 熟练掌握增肌食谱的制作方法
5. 国内外运动营养食品及补剂的发展现状
6. 营养补剂的合理搭配方法
7. 国家运动营养师工作流程实际操作

**培养行业人才, 共享创体平台!**