

高级体适能私教课程

学费/9800 元

216 课时

国职证书/CBBA 证书、CPR 急救证书、创体高级体适能私教证

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；
- 4. 三角肌认知及讲解；
- 5. 肱二头肌认知及讲解；

培养行业人才，共享创体平台！

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。