

北京健华健身学院揭秘私人教练必备知识

产品名称	北京健华健身学院揭秘私人教练必备知识
公司名称	北京健华体育文化发展有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	北京市大兴区兴华大街(二段)3号院1号楼8层910室
联系电话	4006226086

产品详情

私人教练适合不同健康水平、年龄段和经济收入的人群，通过提供个性化的健身计划和关注，服务于健身会员（顾客）。那么掌握什么样的知识才能成为一名合格的私人教练呢？北京专业健身教练培训师告诉你。

一、健康与体适能知识

健身俱乐部的宗旨就是促进客户的健康，提高他们的体适能水平，健康与提高体适能是私人教练工作的目标状态，作为私人教练首先应当知道什么是健康，体适能与健康有何关系。要全面理解健康的概念和评价健康的知识，必须掌握相关生理学、医学、心理学的知识。体适能理论则从人体运动能力的角度提出衡量健康水平的一个可操作的方法，体适能水平也是健康的基本保证。每一个私人教练都应当深入、全面地理解体适能理论，专业健身教练培训师解释说，提高体适能水平是私人教练促进客户健康的主要途径，正因为如此，许多俱乐部把私人教练称为体适能教练。

二、运动健身知识

运动对于促进健康的作用可以形容为双刃剑，科学合理的运动锻炼可以提高健康水平、防治疾病，而不合理的运动可能会导致损伤或疾病。私人教练必须掌握运动促健康作用的基本原理与方法，保证自己制定的每一份运动锻炼计划或运动处方都是安全和有效的。特别对于那些寻求慢性病康复、受伤后的恢复训练以及由特殊身体运动障碍的客户更要全面测量、研究，保证在安全的前提下循序渐进地改善他们的健康状况。私人教练应具备的运动健身知识还包括：

- 1、不同年龄、性别、职业人群的运动健身方法与特点
- 2、运动减肥的原则与方法
- 3、慢性病人（高血压、心脏病、糖尿病等）运动锻炼的方法及注意事项
- 4、肌肉劳损、骨质增生、骨质疏松病人的运动锻炼方法及注意事项。

5、有心理问题的客户的运动锻炼

三、营养学知识

合理营养是健康的基石之一，运动锻炼如果不能配合以合理的营养，其效果必将事倍功半。反之，科学的锻炼加之平衡膳食，保证最合理的营养结构会使锻炼的效果得到最大的保证，同时，必要的营养知识和合理的膳食结构在很大程度上能够影响一个人的生活方式。

四、心理学知识

专业健身教练培训师指出，私人教练必须懂得如何与客户沟通，如何能够最大限度地满足客户的需要，这就需要了解必要的心理学，特别是社会心理学的有关知识；其次，运动心理学的知识也必不可少，如：客户专项感知觉的培养、运动技能学习过程、客户运动动机的培养与激励、运动促心理健康的作用等等；最后，私人教练应当掌握一些健康心理学的知识，包括：如何培养健康行为方式、如何消除成瘾行为、常见心理问题与解决方案等等。