

# 健身教练的培训 番禺区健身教练培训 黑格力斯健身教练

|      |                               |
|------|-------------------------------|
| 产品名称 | 健身教练的培训 番禺区健身教练培训<br>黑格力斯健身教练 |
| 公司名称 | 广州黑格力斯教育科技有限公司                |
| 价格   | 面议                            |
| 规格参数 |                               |
| 公司地址 | 广州市白云区永平街永泰学山塘大街81号B栋501房     |
| 联系电话 | 18924223169                   |

## 产品详情

广州黑格力斯健身学院坚持用科学的运动，帮助他人提升运动技能，先后开拓了广州白云、天河、海珠三大直营校区，教学实践场地面积超过30000m<sup>2</sup>，硬件设施完善，科教设备先进齐全，师资力量雄厚，健身教练的培训，一级导师近百名。欢迎咨询：健身教练培训、广州健身教练、健身教练证书、女健身教练。

黑格力斯健身教练培训带你认识 —— 腹肌不明显的原因（训练动作单一）

腹直肌就是男人梦寐以求的「8块腹肌」，被3-4条横行的腱划分成好六块或者八块。（所以你的腹肌是六块还是八块、是否对称...是天生的，改变不了。）

腹外斜肌与腹内斜肌，就是姑娘看见挪不开眼的「马甲线」，也是我们常说的侧腹部，想练出漂亮马甲线条，针对侧腹这两个肌群的练习必不可少。要训练这么复杂的结构，你却只懂做「仰卧起坐」吗？其实无论腹肌还是马甲线，都需要多个训练动作的反复刺激。

广州黑格力斯健身学院，是位于广州的一家健身教练培训机构。零基础入学，课程简单易学，适合小白人群，番禺区健身教练培训，100%推荐就业，与全国1000+大型连锁健身俱乐部建立合作，就业网络遍布全国。欢迎咨询：广州健身教练培训、女健身教练培训、零基础健身教练培训、私人健身教练培训、健身教练培训收费如何等信息。

黑格力斯健身教练培训带你认识 —— FORCE原力蹦床 课程简介

蹦床，是一门有趣的运动。“好玩”、“高效”，简单的两个形容词，却寓含着大学问：要设身处地了解用户的身受，同时也要专心钻研科学的健身理论，更是课程设计师SKY多年的经验与专业的体现。

好在，数年辛勤的设计回报，没有被辜负：课程自推出后就受到大量教练、会员的好评。

除了课程本身质量极高之外，这还是一个适用面极广的课程：不拘泥于任何一种教学限制，

而是基于团课、小团课、私教等不同教学形式，提供针对性的教学方案。将用户需求、市场需求，和谐融入课程之中，立足于中国健身人群与市场，设计更符合国情的健身课程。

广州黑格力斯健身学院坚持用科学的运动，健身教练培训多少钱，帮助他人提升运动技能，先后开拓了广州白云、天河、海珠三大直营校区，教学实践场地面积超过30000m<sup>2</sup>，硬件设施完善，健身教练学习，科教设备先进齐全，师资力量雄厚，一级导师近百名。欢迎咨询：健身教练培训、广州健身教练、健身教练证书、女健身教练。

黑格力斯健身教练培训带你认识——腹肌不明显的原因（体脂率过高）

腹肌是小肌群，它很难像胸肌这么膨胀。脂肪过多，即使腹肌很强壮，也会被脂肪遮住。所以，为了让你的腹肌线条肉眼可见，首先你要控制你的体脂率（脂肪占体重的比率）在合适的区间。

那什么才叫合适的体脂率区间呢？小编提供一个参考建议，女性在24%以下，男性保持在18%以下。这个标准不算严格。如果你的体脂率在这之上，优先进行有氧训练（跑步、游泳等）、大肌群的无氧训练（胸、背、腿），搭配健康饮食，先瘦下来。

健身教练的培训-番禺区健身教练培训-黑格力斯健身教练(查看)由广州黑格力斯教育科技有限公司提供。行路致远，砥砺前行。广州黑格力斯教育科技有限公司（[www.heigrace.com](http://www.heigrace.com)）致力成为与您共赢、共生、共同前行的战略伙伴，更矢志成为教育、培训具影响力的企业，与您一起飞跃，共同成功!