

CHƯƠNG TRÌNH ĐÀO TẠO HUẤN LUYỆN VIÊN THỂ HÌNH VÀ FITNESS CÁ NHÂN CHUYÊN NGHIỆP TRUNG TÂM THỂ DỤC THỂ HÌNH BODYFIT

www.bodyfit.com.vn

Chi tiết các bộ môn sẽ được học tại trung tâm như sau:

CHƯƠNG I : KHÁI NIỆM VÀ PHƯƠNG PHÁP HUẤN LUYỆN:

- Khái niệm, ý nghĩa tập tạ và tập thể dục thể hình, Fitness.
- Nguyên tắc căn bản của sự vận động của con người.
- Nguyên tắc căn bản của huấn luyện thể dục thể hình.
- Nguyên tắc căn bản của sự phát triển cơ bắp trong huấn luyện thể hình.
- Phương pháp huấn luyện 4 tố chất : sức nhanh - sức mạnh - sức bền – dẻo dai.
- Cơ bản về sinh cơ học, các hướng vận động của con người và hoạt động của khớp.

CƠ BẢN VỀ CƠ THỂ HỌC:

- . Hệ vận động . Hệ xương
- . Hệ thần kinh . Hệ cơ
- Phương pháp huấn luyện cơ bản với tạ
- Phương pháp huấn luyện cơ bản sử dụng lực đối kháng của cơ thể
- Khởi động và phục hồi
- Cơ chế vận hành cơ bắp
- Biến động sinh lý trong tập luyện cử tạ và thể hình
- Làm sao để quan sát sự vận động
- Cách đo và kiểm tra thể hình
- Sơ cấp cứu trong trường hợp ngất xỉu
- Tại sao tư thế lại đóng vai trò quan trọng trong việc tập luyện thể hình

CHƯƠNG II: CÁC KỸ THUẬT CÁC ĐỘNG TÁC:

- Cơ vai (shoulders) - Cơ lưng (backs)
- Cơ ngực (chests) - Cơ đùi (thighs)

- Cơ cẳng chân (calves) - Cơ tay trước (biceps)
- Cơ tay sau (triceps) - Cơ cẳng tay (forearms)
- Cơ cổ (necks) - Cơ bụng (abdominals)
- Cách cầm tạ và tư thế đúng và sai trong thực hiện động tác
- Hít thở trong tập luyện thể hình
- Phương pháp sử dụng tạ để phát triển thể lực
- Các điểm quan trọng để kiểm tra tư thế trong huấn luyện thể hình
- Tìm hiểu các loại bệnh: tiểu đường - huyết áp - tim mạch - viêm khớp - béo phì - tai biến - giãn tĩnh mạch - tiền đình - cột sống... Để đưa ra phương pháp tập luyện hỗ trợ cải thiện.

CHƯƠNG III: DINH DƯỠNG TRONG TẬP LUYỆN:

- Ngôi nhà sức khỏe
- Dinh dưỡng trong tập luyện thể hình
- Vi chất dinh dưỡng và sức khỏe
- Ốm mạp theo ý muốn
- Thực phẩm ăn uống trong tập luyện thể hình

CHƯƠNG IV: PHƯƠNG PHÁP “ STRETCHING ANATOMY “

- Căng giãn từng nhóm cơ trong tập luyện (theo phương pháp của JASON M .McAlexander)
- Thư giãn bằng massage

CHƯƠNG V: CƠ CẤU CỦA MỘT CHƯƠNG TRÌNH TẬP LUYỆN THỂ DỤC

- Tập hợp thông tin học viên
- Đo chỉ số cơ thể
- Luyện bài tập tim phổi
- Bài tập căng cơ
- Bài tập CORE
- Bài tập thăng bằng
- Bài tập sức bền

Hãy tham gia đăng ký khóa học ngay hôm nay để nhận được nhiều ưu đãi.

Liên hệ ngay hôm nay nhé .

CLUB 1 – PHÒNG TẬP THỂ DỤC THẨM MỸ QUẬN 3

145/ 24-26 Nguyễn Thiện Thuật, P.1, Q. 3, TP HCM

ĐT: (08) 38 333 887 – 0937 87 87 87

CLUB 2 – PHÒNG TẬP THỂ DỤC THẨM MỸ QUẬN PHÚ NHUẬN

81 Phan Đình Phùng, P.17, Q.Phú Nhuận, TP HCM

ĐT: 0928.20.20.40 – 0937.868.878

CLUB 3 – PHÒNG TẬP THỂ DỤC THẨM MỸ QUẬN TÂN BÌNH

Lầu 6, Tòa nhà UNIQUE, 91B2 Phạm Văn Hai, P.3, Q. Tân Bình TP.HCM

ĐT: (08) 3991.0999 – 0937.870.870

CLUB 4 – PHÒNG TẬP THỂ DỤC THẨM MỸ QUẬN 7

Số 74 Đường Số 14 KDC Him Lam, Phường Tân Hưng, Q7 HCM

ĐT 08.22.535.999 – 0901.700.711

Mọi thông tin liên hệ tư vấn bạn hãy gọi ngay hotline:0937 870 870 hoặc truy cập Website:
<http://bodyfit.com.vn>

Facebook: www.facebook.com/pages/Bodyfit

Email: info@bodyfit.com.vn