

皓森国际健身学院

宣传手册



投资运营管理
专业技术研发
人才流通
文化交流
公益组织

严谨 · 专业 · 科学 · 落地



行业前瞻

学院概况

课程介绍

导师资质

证书认证



行业前瞻

Industry outlook

全国体育产业总规模（总产出）为**2.2万亿**元

增加值为**7811亿**元

从名义增长看，总产出比2016年增长**15.7%**，增加值增长了**20.6%**。

每年市场规模增长**14%**以上，俱乐部数量增长**20%**，参考海外尚有**4倍**以上增长空间

体育服务业（除体育用品及相关产品制造、体育场地设施建设外的9大类）继续保持快速发展势头，增加值在体育产业中所占比重继续上升，从2016年的55%上升到2017年的57%，其中直接与公众体育消费相关的体育竞赛表演活动、体育健身休闲活动增长突出，增长速度分别达到39.2%和47.5%。此外，我国体育场馆、健身步道、体育公园等全民健身设施建设力度不断加大，增长速度达94.7%，反映出我国体育场地设施建设快速蓬勃的发展势头

由于国内健身市场发展十分迅速，国家已经开始实施统一的评定认证来对市场进行规范管理。将来健身行业发展的速度和规模会越来越快，近年来我国体育健身

行业俱乐部健身房的数量及规模都在呈上升趋势不断增长，因此培养专业管理人员、精英私人教练及相关服务人员，就显得尤为迫切与重要



学院概况

College overview

皓森国际健身学院成立2年多以来，以严谨、专业、科学、全面、落地的健身理念为指导，宗旨在于打造行业认可、市场需要、具备高水准的专业健身私教人才。迄今已培养出1000余名优秀的私人健身教练，服务于云南、贵州、四川等多个地区的中高端健身俱乐部、健身房。

行业认可、市场需要、具备高水准

学院致力于健身行业的发展及创新工作，目前学院是开展投资运营管理、专业技术研发，人才流通，文化交流，公益组织等一体多元化的国际健身学院。

皓森国际健身学院立志成为业内最权威、最具有影响力的行业标杆，竭尽全力服务于政府、服务于社会。

严谨 专业 科学 全面 落地

皓森国际健身学院私人健身教练专业，是由业内多个优秀高级导师团队精心教研打造而成。多位金牌导师360度全方位的 actual 培训教学，使每一学员都能掌握好多种训练、管理、教学等技能。真正的符合市场需求，为广大社会群体提供最为优质的运动健身服务



做最专业的培训学院

培训最专业的教练

师资力量



刘震宇

皓森国际健身学院金牌导师
健身教练职业规划咨询师
ACE高级讲师
莱美课程体系高级讲师
Bodypump国际认证
左右体系垫上普拉提认证
RADICAL体系UBOUND认证
等多项荣誉资质



陈羽

皓森国际健身学院金牌导师
陈月南加大国际孕产康复 云
南省二级运动员 国家高尔夫
裁判员 国家篮球裁判员
JOINFIT产前产后培训认证导
师 云南省体校特聘讲师 3D解
剖培训导师 梵孕瑜伽创始人



皓森国际健身学院金牌导师
中国健美协会导师
IFBB国际私人健身教练认证
CBBA国家级职业教练资质证书
CBBA国家一级裁判员
EPTC体系认证
FTC小工具认证
云南省健身榜样大赛前十
培训学员上千名



皓森国际健身学院金牌讲师
EPTC体适能认证导师
ACE认证讲师
国家职业教练资质
FTC小工具认证课程讲师
精通体适能功能性训练
多次指导多家俱乐部教练团队
内训提升



皓森国际健身学院金牌导师
中国健美协会导师
IFBB国际私人健身教练认证
CBBA国家级职业教练资质证书
CBBA国家一级裁判员
EPTC体系认证
FTC小工具认证
云南省健身榜样大赛前十



皓森国际健身学院金牌讲师
IFBB国际私人健身教练认证
CBBA国家级职业教练资质证书
国家健身教练培训师认证
国家职业教练资质
FTC小工具认证
精通体适能功能性训练

课程大纲



体适能课程

最**高级**

最**新进**

最**科学**

最**有效**的健身技术

3D运动解剖

解剖术语

肌肉 骨骼 关节 筋膜

功能 作用 构造 形态

人体基本系统

供能系统 营养系统

神经系统 心血管系统

呼吸系统

体适能基础

力量 耐力 柔韧

心肺耐力

运动生理学

运动力学

运动营养学

营养学基础 营养与供能

七大营养素 营养计算

营养餐

营养计划制定

体能评估与测试

静态：身体形态 体质量指数 体脂
维度等

动态（身体机能和运动素质）：肺
活量 活动度

力量 耐力 速度 韧性等

运动功能激活

激活方法

体能训练

心肺能力 肌力 肌耐力 爆发力 力量
控制

固定器械

器械使用 辅助训练 训练计划 损伤
预防

自由力量

方法和原则 训练计划编排 辅助训练

有氧训练

有氧训练 训练原则和计划

运动补剂

常见补剂 补剂食用

运动计划制定

根据各类数据制定高效科学全面的训练计划

增肌

减脂

塑形

体态和形体训练

常见体态问题调整（高低肩，圆肩驼背，头部前引，脊柱侧弯，骨盆前后倾，XO型腿，内八外八等）

俱乐部工作流程

俱乐部管理运营流程
成交流程 服务流程

拉伸课程

主动拉伸
被动拉伸
筋膜放松术

不同人群训练计划

青少年 中年 老年
三高 腰肌劳损 关节炎 关节性疼痛
肥胖等特殊训练

跑步课程

跑步课程在健身房中的意义
正确跑步模式建立
损伤预防和处理

红十字CPR课程

人为和自然灾害处理
初级急救员考评

私教职业规划

职业规划在职业生涯中的意义
如何做一个成功的职业生涯规划

私教职业道德和礼仪

私教礼仪
私教职业素养
私教营销

基础销售定义

私教成交流程
百分百成交

TRX悬挂系统认证

TRX悬挂训练

功能性小工具教学

壶铃 药球 踏板 泡沫轴
VIPER 战绳 瑜伽球
波束球 菲力士棒 弹力带
牛角包

课程大纲



最**高级**

最**新进**

最**科学**

最**有效**的健身技术

运动康复概念

运动康复学基础

损伤范围

康复范围

康复评估

体态模式评估

动作模式评估

功能检查

触诊检查

康复手法

常见部位疾病损伤处理

神经肌肉运动模式重建

临床康复技能

康复的客户服务

客户服务流程

客户体验与效果评估

服务过程常见问题处理

孕妇体适能

孕妇体适能意义

教练的职责

孕产教练职业素养

备孕和孕期

备孕和孕期身体素质调理

备孕和孕期饮食

备孕和孕期训练原则与方法

训练计划制定

产后恢复

产后恢复的重要性

产后饮食

产后恢复训练

训练计划的制定和实施

搏击操

在传统搏击基础上，结合动感的音乐节奏，能锻炼力量，敏捷反应速度而又不失乐趣，属于新型运动方式

蹦床操

把竞技运动的趣味性带入健身房，蹦床被称为“空中芭蕾”，也是一种最有效的有氧运动锻炼方式

动感单车

Spinning 美国人Johnnyg首创，通过音乐和视觉效果的结合，把极限运动改在室内，成为一种全身性运动

核心CX

Cx核心训练全名CX WORX（莱美核心训练）音乐采用当今流行乐进行改变，节奏感强，旋律和动作结合性强

杠铃操

瑜伽

瑜伽底蕴深厚，能很大程度上改善人们心理 生理 情感和精神，用古老而易于掌握的技巧使人身心和谐统一的状态

普拉提

普拉提是一种全身性运动，对小肌肉群锻炼，改善体型，加强活动能力，以达到全身的平衡 稳定协调

国家认证



《中国专业健身教练证书》
简称是CBBA 是国家体育总局针对健身者专业培训成绩审核和健身教练专业技能水平评定 由国家体育总局官方认可 中国健美协会颁发的关于健身教练从业上岗的专业证书

《国家健身教练职业资格证书》
简称是国职证书 是目前健身行业最权威的证书 也是健身教练必须具备的职业技能证书 由国家体育总局职业技能鉴定指导中心和人力资源社会保障部颁发





行业认证



《初级急救员合格证书》
简称是CPR由中国红十字会颁发 一旦获取此证书 就意味着现场急救合法性 同时此证国际通用 根据考核标准进行培训考试 是全行业通行证书



《皓森国际健身学院小工具课程认证》
在皓森国际学院学习小工具课程 通过培训课程学习 达到课程考核标准 颁发皓森国际学院小工具课程认证证书



国家认证



皓 森 国 际

《皓森国际健身学院私教课程
认证》

在皓森国际学院学习私教课程
的学员 通过培训课程学习 达到
课程考核标准 颁发皓森国际学
院体适能私教课程认证证书

《皓森国际健身学院康复教练
认证》

在皓森国际学院学习运动康复
课程的学员 通过培训课程学习
达到课程考核标准 颁发皓森国
际学院运动康复教练课程认证
证书





行业认证

健身学院

《皓森国际健身学院孕产教练认证》

在皓森国际学院学习孕产体适能课程的学员 通过培训课程学习 达到课程考核标准 颁发皓森国际学院孕产体适能教练课程认证证书

《皓森国际健身学院大型动感团操教练认证》

在皓森国际学院学习5门团操课程的学员 通过培训课程学习 达到课程考核标准 颁发皓森国际学院团操教练课程认证证书



国家认证



皓森国际

《皓森国际健身学院私教课程认证》

在皓森国际学院学习私教课程的学员 通过培训课程学习 达到课程考核标准 颁发皓森国际学院体适能私教课程认证证书

《皓森国际健身学院康复教练认证》

在皓森国际学院学习运动康复课程的学员 通过培训课程学习 达到课程考核标准 颁发皓森国际学院运动康复教练课程认证证书





行业认证

健身学院

《皓森国际健身学院孕产教练认证》

在皓森国际学院学习孕产体适能课程的学员 通过培训课程学习 达到课程考核标准 颁发皓森国际学院孕产体适能教练课程认证证书

《皓森国际健身学院大型动感团操教练认证》

在皓森国际学院学习5门团操课程的学员 通过培训课程学习 达到课程考核标准 颁发皓森国际学院团操教练课程认证证书



学院承诺



考取国家(行业)专业资格证书

百分百安排就业,毕业后跟踪服务1年

毕业后终身免费复训

可带薪培训零元入学



皓森

我院积极响应国务院下发全民健身计划(2016-2020年)的通知,国发2016《37号文件精神》,推广国家全民健身、完善健康管理体系、营造科学规范的健身市场、打造全民健身新理念。

皓森国际健身学院的愿景是成为健身行业最权威的、具有影响力的行业领导者、竭尽全力服务于政府、服务于社会。



皓森国际健身学院

HSGJISXY.COM

健身
改变
生活



扫一扫



皓森国际健身学院

haosenguojiijianshenxueyuan

电话：18087408775

网址：<http://hsgjjsxy.com>

邮箱：hsgjjsxy@foxmail.com