

<<健身教练服务教程>>

图书基本信息

书名：<<健身教练服务教程>>

13位ISBN编号：9787506831673

10位ISBN编号：7506831678

出版时间：2013-1

出版时间：中国书籍出版社

作者：田里

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<健身教练服务教程>>

内容概要

《健身教练服务教程》主要从介绍器械练教基本体姿、健身器械使用与养护入手，重点对有氧健身器械、固定器械、弹力器械和集体健身等练教形式做了详细阐述。

同时，对锻炼者的放松、健身教练的营销、健身服务、和约签署、健身者常规测量评鉴、健身处方编制、饮食健身指导、健身教练职业礼仪等练教相关内容作了全面的介绍。

《健身教练服务教程》与同类书籍的主要不同点在于它针对健身教练所需的专业技能、知识结构及职业的特点，重点强调了健身教练在练教服务过程的操作性和规范性。

<<健身教练服务教程>>

作者简介

田里，教授、硕士生导师，曾任中国健美协会科研委员会主任。在高校从事健身健美的教学与科研工作数十年，在核心刊物发表了诸多的论文，出版了二十余部专、译、编著；曾参与国家健身房星级标准的制订和健美竞赛规则修改；主持省级和国家级课题多项。现主要研究方向是健身健美的文化、理论、实践、产业等。

<<健身教练服务教程>>

书籍目录

第一章健身教练概述 第一节健身教练工作特点和分类 第二节健身教练的工作职责与服务 第三节健身教练基本要技 第二章器械练教基本体姿 第一节器械练教基本体位 第二节器械练教基本用力形式 第三章健身器械使用与养护 第一节健身器械的类别与使用特性 第二节健身器械的特点与使用 第三节健身器械护养原则 第四节健身器械护养方法 第四章有氧健身器械使用与练教 第一节跑步机使用与练教 第二节椭圆机使用与练教 第三节踏步机使用与练教 第五章固定器械的练教 第一节胸部器械的练教 第二节背部器械的练教 第三节肩部器械的练教 第四节臂部器械的练教 第五节腿部器械的练教 第六节腰腹部器械的练教 第六章自由重量器械的练教 第一节肩部的练教 第二节胸部的练教 第三节背部的练教 第四节臂部的练教 第五节腿部的练教 第六节腰腹部的练教 第七章弹力器械的练教 第一节弹力器械的用力特性及原理 第二节弹力器械的练教 第八章集体健身练教 第一节集体健身练教原则 第二节集体健身练教技法 第九章锻炼者的放松与指导 第一节按摩放松与指导 第二节拉伸放松与指导 第三节其他放松与指导 第十章健身教练的营销 第一节健身教练营销中应具备的基本素质 第二节健身营销的步骤与技法 第三节不同心理类型客户的营销 第十一章健身服务和约签署 第一节俱乐部或会所服务合约的基本内容 第二节健身教练与顾客服务合约的签署 第十二章健身者常规测量评鉴 第一节健身者健康状况评鉴 第二节锻炼者常规测量内容与技法 第三节健身者锻炼效果测评 第十三章健身处方编制 第一节健身处方编制基本要求 第二节健身处方阶段划分 第三节健身处方的编制 第十四章饮食健身指导 第一节饮食健康原则 第二节成年人饮食健身 第三节青少年饮食健身 第十五章健身教练职业礼仪 第一节健身教练职业礼仪素质 第二节健身教练职业工作礼仪 第三节健身服务中的宜忌事项 主要参考和引用文献

<<健身教练服务教程>>

章节摘录

版权页：插图：4. 练教时的提不（1）跑步机的锻炼最重要的是身体走、跑姿势的正确，呼吸与运动的协调配合。

它对提高心肺功能极为有效。

但锻炼强度不宜过大，患有心脏疾病或高血压的锻炼者不宜大运动量跑动。

（2）坡度并非越高越好。

加大跑步机的坡度和速度会增加运动强度，而对运动强度的选择需因人而异。

如，中老年人跑步时坡度过高会增加对膝关节的损伤，故最好在水平状态下运动。

（3）速度并非越快越好。

在快跑、慢跑、快走、爬坡等不同运动方式下，机体消耗的能量比例是不同的。

例如，快跑可以消耗更多的糖，但消耗的脂肪却较少，单纯采用这种方法并不利于以减肥为目的的运动员。

（4）跑步时间不能太长。

在跑步机上运动的时间、强度、方法等，要根据运动目的而定。

跑步时机体能量物质的供应是从糖到脂肪，再到蛋白质顺序。

据学者研究，至少慢跑半小时以上才会消耗脂肪，而超过1小时又会消耗蛋白质。

因此，如果是以减肥为目的的锻炼者，运动的时间既不宜过短，也不宜过长。

（5）不要扶着把手跑。

跑步不光是双腿的运动，双臂的协调摆动不但能保持整个身体的平衡，还能让上半身参与能量的消耗。

有些人跑步扶着把手含胸弓背，身体重心会前倾，这会加大腰椎的压力，时间久了就会造成腰部损伤。

此外，跑步过程中，脚掌落地时受到的冲击力差不多是体重的5倍，重心前倾会给腿部和脚部关节带来更大的冲击力。

因此，在跑步机上锻炼时一定要收腹挺胸、收紧腰背部肌肉。

（6）不要一上跑步机就猛跑。

上跑步机前应先做热身活动；压腿、下蹲、拉伸肌肉、屈伸关节等能提高肌肉的温度，使肌肉不易拉伤。

上跑步机后应从慢走、慢跑等专门热身开始，逐步加大运动量。

<<健身教练服务教程>>

编辑推荐

《健身教练服务教程》理论自成体系，通俗易懂、引证有据，操作技法科学、规范、实用。故，《健身教练服务教程》既是健身教练和锻炼者提高练教效果的必备书，更对健身会所的管理者和健身健美学科研究人员具有较高的参考价值。

<<健身教练服务教程>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>