

# 《私人健身教练》

## 图书基本信息

书名：《私人健身教练》

13位ISBN编号：9787040352245

10位ISBN编号：7040352249

出版时间：2012-6

出版社：相建华 高等教育出版社 (2012-06出版)

作者：相建华 编

页数：309

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《私人健身教练》

## 内容概要

《高等学校教材:私人健身教练》从私人健身教练的职业角色定位开始,运用通俗易懂的语言,为私人健身教练做了准确的定位,同时明确了私人健身教练的职业概念、专业内涵、服务理念、服务对象、服务内容、服务方法以及与其相对应的工作职责与规范,详细介绍了现代商业健身房中的私人健身教练应具备的职业道德规范和服务技能,以及职业私人健身教练必备的专业技能规范和职业规划设计中遇到的各类问题的解决策略等内容。

# 《私人健身教练》

## 书籍目录

第一章私人健身教练职业概述 第一节私人健身教练职业 第二节我国私人健身教练的现状与职业生涯设计 第二章私人健身教练职业服务工作程序 第一节服务准备工作步骤及方法 第二节健身锻炼计划的制订与实施 第三章私人健身教练的职业服务方法 第一节人体健康状况的测量与评价 第二节健身器械和健身操类的锻炼方法与指导 第三节健身运动负荷的选择 第四节健身运动膳食的配制 第五节健身运动处方的制定 第六节健身运动体能的提高 第七节特殊锻炼问题的解决方法 第八节健身运动效果的评价方法 第四章锻炼者修塑体型的方法 第一节体型肥胖者减肥瘦身的锻炼方法 第二节体型消瘦者丰腴健美的锻炼方法 第五章私人健身教练职业服务风险的防范 第一节实施保护与帮助的方法 第二节消除健身运动疲劳的方法 第三节处置软组织损伤的方法 第四节防治运动疾病的方法 第五节规避运动"风险"的方法 第六节妥善处理服务纠纷的方法 第六章私人健身教练职业服务规范与技巧 第一节私人健身教练的礼仪规范 第二节私人健身教练的沟通技巧 第三节私人健身教练服务规范与技巧 第四节私人健身教练客户管理技巧 主要参考文献 附录 附录1：私人健身教练的角色定位图 附录2：健身房私教职业技能服务体系 附录3：金牌私人健身教练的职业模式 附录4：全国私人健身教练培训班工作流程 附录5：我国私人健身教练培训工作流程 附录6：健身房会员/准会员首次健身消费流程 附录7：私人健身教练授课服务工作流程 附录8：健身房会员日常接待流程 附录9：私人健身教练技能指导流程 附录10：人体体型修塑流程 附录11：私人健身教练职业服务风险防范体系

版权页：插图：3.建立对健身运动的信念 信念是指个体对某个事物坚信不疑。信念可以基于事实，也可以基于科学实验和知识。缺乏对健身运动的信念，就不可能持之以恒地坚持健身锻炼。专家认为，相信健身锻炼能使体型健美要比了解健身运动知识更重要。基于知识的正确信念可以使人保持信心，终身享受健身运动。4.培养健身运动的乐趣 乐趣是人的主观感受。很难解释为什么有些人喜欢健身运动，而另一些人不喜欢。但有一点很清楚，很多喜欢健身运动的人并不是因为健身运动有益于身体健美。一些人在知道健身锻炼可能会产生不良后果的情况下仍然会去做（如有些人在受伤或生病的情况下仍然参与健身锻炼）。专家认为，知识和信念可以改善一个人对健身运动的态度和积极感受。喜欢健身运动的人会主动学习相关知识，也更愿意相信健身运动对他们有益。因此，培养健身运动的乐趣是促进个人坚持锻炼的有力保证。5.克服“爱面子”的自我意识 一些自我意识很强的人不愿意到健身房参加健身锻炼，原因是他们感觉别人会嘲笑他们。但自我意识与人的外部形象往往并不一致。一些体型健美、外部形象很好的人，穿上比较“暴露”的运动服或在健身房等公开场合上健身锻炼课却感觉很不自在。相反，一些体型太胖、太瘦或身材不匀称的人，其自我意识却不一定很强，也不会顾及太多的面子。降低自我意识的方法有：穿长运动服、避免在人多的健身房锻炼、与好朋友一起锻炼、锻炼时听听音乐，以及一些使你不去考虑他人看法的方法。事实上，在健身房别人不仅不会议论你，反而很可能欣赏你“专注”的锻炼状态。6.建立自信心 调查表明，在参与健身锻炼的人群中，自信的人要比缺乏自信的人多得多。而造成缺乏自信的原因很多，如缺乏经验、受到来自他人的压力、与别人或不切实际的标准作比较、技术不熟练等，但最深层的原因是“自己对自己不满意”（自责）。如果参加健身锻炼令你对自己的表现很生气，就必然会挫伤自己的自信心。努力改进健身锻炼动作技术或选择一项动作技术要求不高的健身锻炼项目，可以使人摆脱“自责”的心理。大众健身健美器械锻炼动作和大众形体健美操项目之所以很受欢迎，最主要的原因就在于这些项目的动作技术简单易行，不会使人产生“自责”心理。此外，“自责”通常是和别人做比较的结果，大多数人对对自己的要求总是比对别人的要求高。其实大可不必这样要求自己。事实上，由于每个人的体质、体型、体态和身体素质不同，在开始锻炼时，应抱着跟自己比较而不是要跟别人比较的宗旨，也就是说要“纵向”（自己锻炼前后的效果）比较，而不是要“横向”（自己和别人锻炼前后的效果）比较。这是因为，有些先天体质和素质比较强的人，力量素质好，心肺和消化系统功能比较强，恢复能力也强，参加健身锻炼后，进步自然比较快；而一个先天体质和素质比较弱的人，不但恢复能力比较差，能做的动作也比较少，强度也一时不能适应，因此进步比较慢。但决不能因此而灰心，因为参加健身锻炼的目的，就是要克服和弥补自己先天的不足，继承和发扬自己遗传的优势。要知道，即便是能力最强的人也并不总是自信，技术很好的人也可能信心不足，而技术较差的人照样可以表现得信心十足。7.形成内驱力 内驱力是人们形成或持续某一种行为的内在驱动力，有时也被称为固有驱力。具有内驱力的人做事总是有与众不同的个人或内在的原因，他们一般不会被金钱、奖励、名誉等外部刺激所驱动。人们产生内驱力的原因尚不清楚，但非常多的现象是：那些从小就喜爱并参与健身运动，或不为外部因素刺激所动而参与健身锻炼的人最有可能具备内驱力。过分地依靠外部刺激，诸如奖杯、奖金或其他物质奖励，只会大大地破坏其内驱力。例如，职业运动员会把竞技运动看作是“辛苦的工作”而不是一种娱乐。内驱力的最高境界就是不计得失地去做自己喜欢做的事。

# 《私人健身教练》

## 编辑推荐

《高等学校教材:私人健身教练》既可作为高等院校健身服务课程的专业教材，也可作为商业健身房从业人员的业务参考用书。

# 《私人健身教练》

## 精彩短评

- 1、一本不错的健身全面知识的书籍。里面关于运动和饮食营养方面有很多数据，值得参考。
- 2、教材：私人健身教练
- 3、很不错的 非常好 一直在这里买的

# 《私人健身教练》

## 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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)