



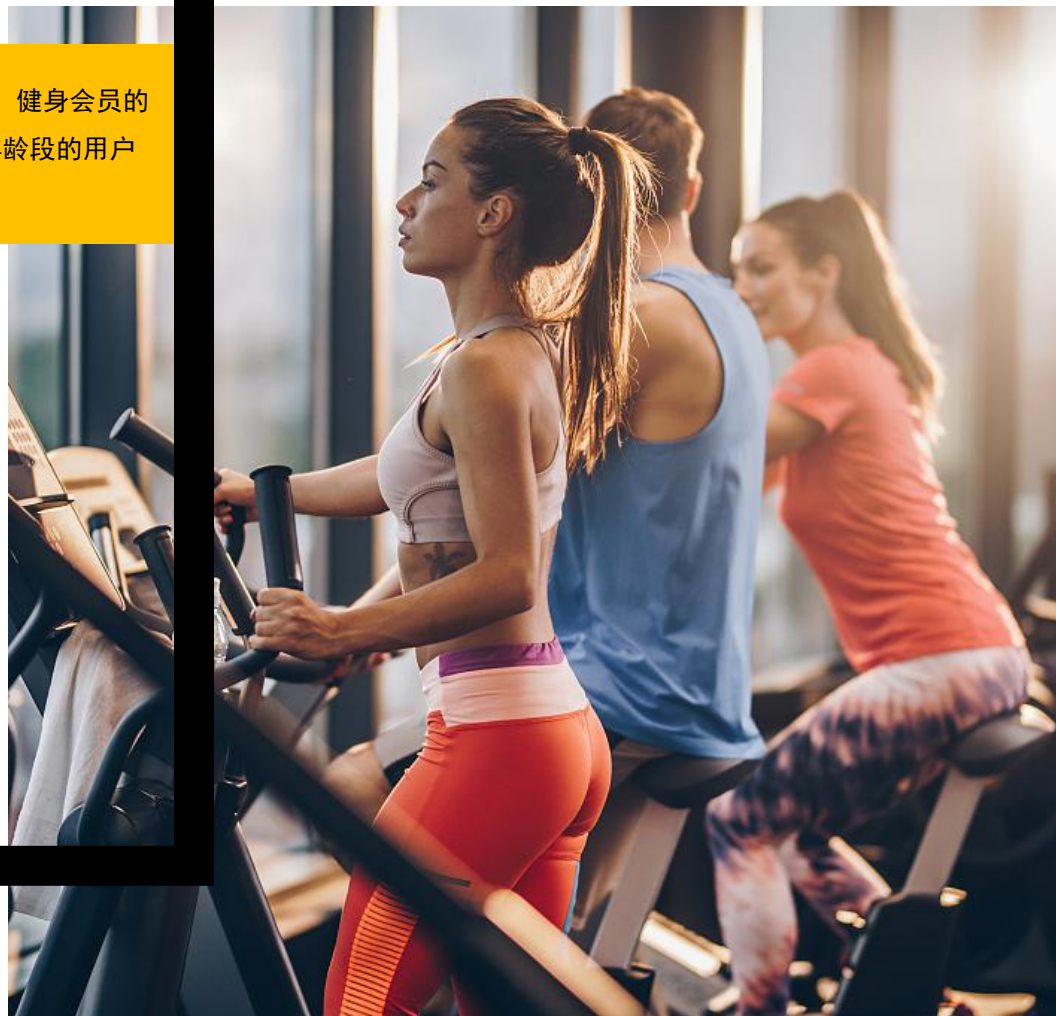
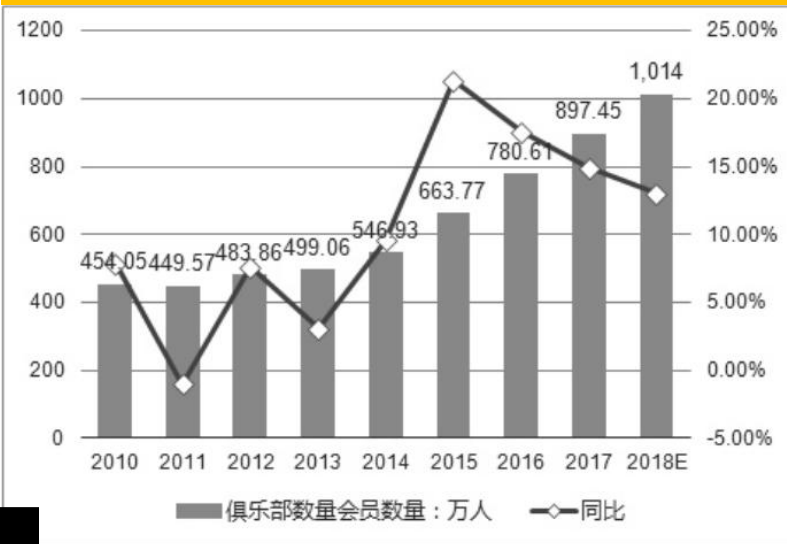
健身健美课程介绍

四川托普信息技术职业学院

体育系

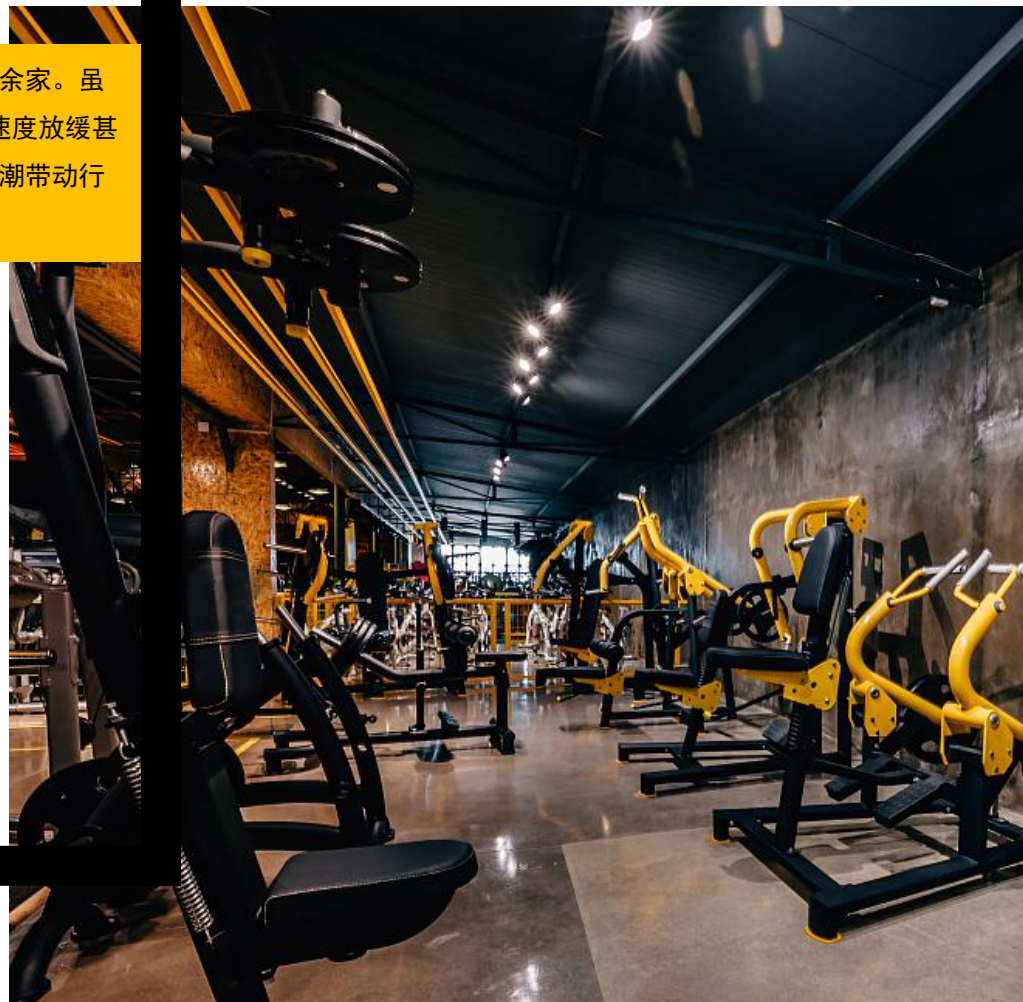
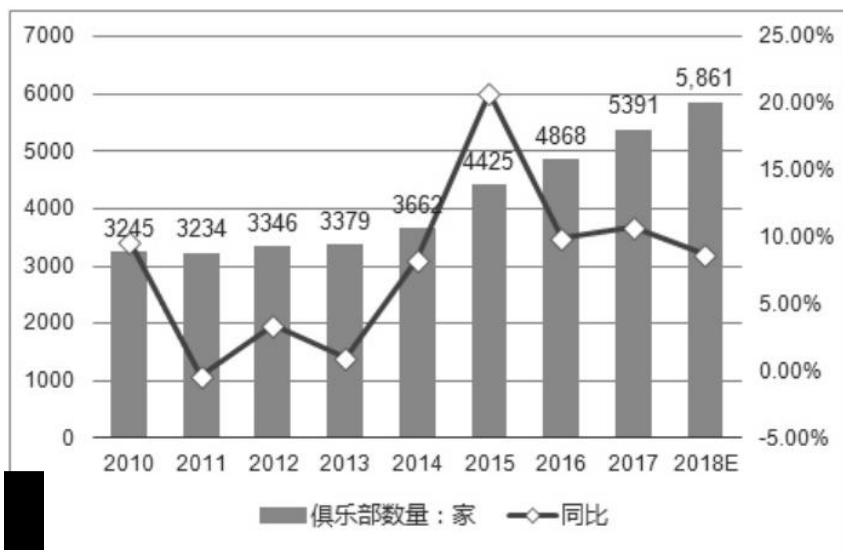
行业发展

2017年健身会员数量增至近900万人，同比增长14.97%。会员平均年龄在30.7岁左右，健身会员的平均年龄基本没有变化，但健身会员的年龄结构出现较大的变化：25-29岁，36-40岁年龄段的用户有较大增长，健身会员的整体年龄分布更加分散。



行业发展

我国健身俱乐部数量自出现以来一直保持较高的增长，从2010年3245家增至2017年的5000余家。虽然在2011-2013年间，由于健身市场竞争加剧导致行业出现关门潮，健身俱乐部数量增长速度放缓甚至为负。但是，随着近年来健身人口的快速增长和专业化指导需求加剧，新一轮的健身风潮带动行业出现复苏迹象，健身俱乐部数量也随之迅速增长。



课程介绍

杠铃操、动感单车、私教小团课、健身基础训练、健美韦德训练法则、健身健美造型练习技术、私教小工具练习技术、基础体测与评估、肌肉伸展练习技术、功能性训练技术、体能训练技术（Tabata训练方法、CrossFit训练方法）、私教训练计划制定、私教营养计划制定、一对一私教课练习。





就业方向

健身俱乐部：PT私人教练、AT团操教练、MC会籍顾问

健身工作室：PT私人教练

健身培训机构

