

วัตถุประสงค์

- สร้างให้ผู้เรียนมีความรู้มีความรู้จริง และถูกต้อง

เหมาะสำหรับใครตัวอย่างเช่น

- ผู้ที่ต้องการนำความรู้เพื่อไปเป็นผู้ฝึกสอนด้านสุขภาพ, การแข่งขัน และประกอบอาชีพ
- ผู้ที่ต้องการออกแบบรูปร่างของตนเอง
- ผู้ที่ต้องการมีสุขภาพแข็งแรงทั้งกล้ามเนื้อ, หัวใจและหลอดเลือด
- ผู้ที่เป็นนักกีฬาต้องการเรียนรู้จากผู้สอนที่มีความรู้จริงระดับโลก

คุณสมบัติผู้เข้าอบรม

- สำหรับทุกคนที่มีความตั้งใจจริง พร้อมทั้งจะเปิดใจรับความรู้จากผู้สอนที่มีความรู้จริง และประสบความสำเร็จ

หัวข้อการอบรม

- สิ่งที่ต้องรู้เพื่อความเข้าใจใน Weight Training
- โครงสร้างร่างกาย, กล้ามเนื้อ
- การเคลื่อนไหวที่ถูกต้องในการฝึก Weight Training กับการทำงานของกล้ามเนื้อต่างๆ
- การฝึกขั้นต้นจนถึงขั้นสูง และเทคนิคของการฝึกในแต่ละระดับขั้น
- การฝึกกล้ามเนื้อหัวใจและหลอดเลือด
- เหตุที่ต้องฝึกกล้ามเนื้อหัวใจ และผลที่ได้รับ
- โภชนาการ กับ การออกแบบรูปร่างของผู้ฝึก Weight Training
- ความรู้ในเชิงปฏิบัติสำหรับผู้สอน Weight Training
- จรรยาบรรณ และการเป็นผู้สอนที่ดี

วิทยากร สิทธิ เจริญฤทธิ์

ระยะเวลาการอบรม

- ระยะเวลาเรียนทั้งหมด 20 ชั่วโมง (เรียนเฉพาะวันเสาร์เท่านั้น ของแต่ละเดือน)