

CORRECTIVE EXERCISE COACH CERTIFICATION

THÔNG TIN KHÓA HỌC

TỔNG QUAN

Với sự phát triển nhanh chóng của công nghệ AI, nhu cầu về các chuyên gia trong ngành thể dục – thể chất, những người có khả năng đánh giá tư thể dựa trên dữ liệu và đưa ra giải pháp hiệu quả, đang ngày càng gia tăng. Khóa học này được thiết kế nhằm trang bị cho các huấn luyện viên kỹ năng tích hợp **exBody** – công nghệ đánh giá tư thể tiên tiến – với các phương pháp tập luyện hiệu chỉnh đã được kiểm chứng. Học viên sẽ được hướng dẫn cách đánh giá và cải thiện tư thể một cách hiệu quả thông qua quy trình từng bước, kết hợp kỹ thuật giải phóng – kích hoạt (release – activation).

Bạn sẽ học được:

- ✓ **Đánh giá tư thể toàn diện:** Hiểu cách sử dụng công nghệ exBody để nhận diện các vấn đề tư thể phổ biến của khách hàng.
- ✓ **Kỹ thuật hiệu chỉnh chuyên sâu:** Học các phương pháp đã được kiểm chứng để xử lý và khắc phục các vấn đề tư thể, đảm bảo hiệu quả lâu dài.
- ✓ **Xây dựng chương trình tập luyện:** Nắm vững cách thiết kế chương trình luyện tập vừa cải thiện tư thể vừa đáp ứng mục tiêu thể chất cá nhân của từng khách hàng.
- ✓ **Ứng dụng thực tiễn:** Thực hành trực tiếp để áp dụng kỹ thuật trong các tình huống thực tế, giúp bạn trở thành huấn luyện viên đáng tin cậy về hiệu chỉnh tư thể.

MỤC TIÊU

Khóa học mang tính thực hành cao, tập trung sâu kỹ năng xử lý các vấn đề về tư thể một cách tự tin và hiệu quả. Sau khi hoàn thành, bạn sẽ có khả năng tích hợp liền mạch kỹ thuật chỉnh sửa tư thể vào các buổi huấn luyện, khẳng định vị thế của mình như một chuyên gia trong lĩnh vực quan trọng này.



CORRECTIVE EXERCISE COACH CERTIFICATION

THÔNG TIN KHÓA HỌC

ĐIỂM NỔI BẬT CỦA KHÓA HỌC

Phương Pháp Tiếp Cận Tư Thế Theo Từng Bước

Khám phá một phương pháp có cấu trúc để xử lý các vấn đề tư thế, từ đánh giá ban đầu, xác định nguyên nhân gốc rễ, đến xây dựng kế hoạch can thiệp cá nhân hóa nhằm hiệu chỉnh mất cân bằng tư thế hiệu quả.

Giải Pháp Ứng Dụng Thực Tiễn

Tham gia các buổi thực hành tương tác tập trung vào ứng dụng thực tế. Bạn sẽ được trang bị các kỹ thuật và bài tập có thể áp dụng ngay, giúp cải thiện tư thế và nâng cao sức khỏe tổng thể cho khách hàng.

Sử Dụng Công Nghệ AI Để Đánh Giá Tư Thế

Làm chủ công nghệ đánh giá **exBody** để phân tích tình trạng của khách hàng, xác định các sai lệch và mất cân bằng trong tư thế và vận động đang ảnh hưởng đến sức khỏe cơ – xương – khớp của họ.



MỤC ĐÍCH HỌC TẬP

Đánh giá tư thế chính xác và rõ ràng:

Phát triển kỹ năng đánh giá tư thế chuyên sâu, giúp xây dựng các kế hoạch can thiệp cá nhân hóa hiệu quả.

Hiểu mô hình C.R.A.M.P.:

Nắm vững mô hình **C.R.A.M.P.** (Cue, Release, Activate, Move, Programming) để áp dụng cách tiếp cận toàn diện trong việc hiệu chỉnh tư thế.

Giải pháp thực tế cho các vấn đề tư thế:

Khám phá các chiến lược cụ thể và hiệu quả để xử lý đa dạng các tình trạng sai lệch tư thế, phù hợp với từng đối tượng khách hàng.

Bài tập phù hợp cho các tình trạng tư thế:

Xác định các bài tập cần đưa vào hoặc cần tránh trong chương trình luyện tập nhằm đảm bảo sự an toàn và tối ưu hiệu quả cải thiện tư thế.



CORRECTION EXERCISE COACH CERTIFICATION

THÔNG TIN KHÓA HỌC

ĐỐI TƯỢNG THAM GIA

Các chuyên gia đang hoạt động trong các lĩnh vực sau:

- Huấn luyện viên thể dục - thể hình (fitness trainer)
- Huấn luyện viên chuyên về chuyển động cơ thể
- Chuyên gia huấn luyện thể lực (strength & conditioning)
- Chuyên viên chăm sóc sức khỏe
- Kỹ thuật viên phục hồi chức năng - vật lý trị liệu

TIÊU CHÍ ĐĂNG KÝ

- Ưu tiên ứng viên có chứng chỉ Huấn luyện viên Cá nhân được công nhận, kèm theo ít nhất 2 năm kinh nghiệm làm việc với khách hàng.
- Sinh viên hoặc người hoạt động trong các ngành liên quan sẽ được xem xét tham gia tùy theo từng trường hợp cụ thể.



THÔNG TIN KHÓA HỌC

Ngôn ngữ giảng dạy:

- Tiếng Anh và Tiếng Việt

Thời gian:

Tổng 24 giờ học:

3 buổi học trực tiếp

- 18 giờ/ 3 buổi
- 9:00 - 16:00

3 buổi ôn tập trực tuyến

- 2 giờ/ buổi cuối tuần
- Giờ ôn tập linh hoạt theo nhóm

Số lượng học viên:

- Tối đa 25 học viên (1 giảng viên chính và 2 trợ giảng)



ĐIỂM TÍN CHỈ GIÁO DỤC LIÊN TỤC (CECS)

- Đang chờ cập nhật

ĐĂNG KÝ

- Đăng ký hoàn tất sau khi thanh toán được xác nhận.
- Đối với đăng ký nhóm, vui lòng liên hệ để biết thêm thông tin ưu đãi.

TÀI LIỆU/ DỤNG CỤ HỌC TẬP

- Tài liệu khóa học có sẵn bằng Tiếng Anh hoặc Tiếng Việt



CORRECTION EXERCISE COACH CERTIFICATION

THÔNG TIN KHÓA HỌC

GIẢNG VIÊN/ BIÊN SOẠN KHÓA HỌC

FAA
Fitness Academy
ASIA



DAVE LIOW

- Giảng viên về Huấn Luyện Thể Lực (Strength and Conditioning)
- Giảng viên của năm do tổ chức New Zealand Exercise trao tặng
- Nhà sáng lập Holistic Movement Coach



STEVEN CHEW

- Hơn 10 năm kinh nghiệm, là giảng viên cấp cao trong lĩnh vực thể dục hiệu chỉnh và vận động trị liệu
- Nhà sáng lập Fitness Academy Asia

LỘ TRÌNH BUỔI HỌC TRỰC TIẾP

NGÀY 1

08:30-09:00	Check-in
09:00-10:00	Giới thiệu tổng quan bản báo cáo tình trạng tư thế
09:15-10.45	Tổng quan về tư thế cơ bản
10:45-11:00	Nghỉ giải lao
11:00-12:00	Phương pháp tiếp cận của Huấn luyện viên Thể Dục Hiệu Chỉnh: C.R.A.M.P.
12:00-12:45	Kỳ vọng và mục tiêu của khách hàng, khả năng duy trì sự tuân thủ, bài tập tại nhà
12:45-13:30	Nghỉ giải lao
13:15-15:00	Tình trạng của tư thế - cơ thể: Ứng dụng C.R.A.M.P.
15:00-15:15	Nghỉ giải lao
15:15-16:00	Sai lệch ở Hông (Hip Deviation)

CORRECTIVE EXERCISE COACH CERTIFICATION

LỘ TRÌNH BUỔI HỌC TRỰC TIẾP (TIẾP THEO...)

NGÀY 2

09:00-09:45	Ôn tập và giải đáp các câu hỏi của Ngày 1
09:15-10:45	Vòm bàn chân sấp và gối chụm (Overpronation and Knee Valgus)
10:45-11:00	Nghỉ giải lao
11:00-12:00	Vòm bàn chân sấp và hông xoay trong (Overpronation and Hip Valgus)
12:00-12:45	Đầu/cổ đưa về trước (Forward Neck Deviation)
12:45-13:30	Nghỉ giải lao
13:15-15:00	Lưng gù và vai cuộn (Kyphosis and Rounded Shoulders)
15:00-15:15	Nghỉ giải lao
15:15-16:00	Hông chậu đổ về trước / ra sau (Anterior / Posterior Pelvic tilt)

NGÀY 3

09:00-09:45	Ôn tập và giải đáp các câu hỏi của Ngày 1 & 2
09:15-10:45	Hông chậu dịch chuyển về trước (Anterior Shift of Pelvis)
10:45-11:00	Nghỉ giải lao
11:00-12:00	Gối dồn về trước và duỗi quá mức (Anterior Shift & Hyperextension of Knees)
12:00-12:45	Xây dựng cấu trúc chương trình tập luyện cá nhân hóa
12:45-13:30	Nghỉ giải lao
13:15-15:00	Các ví dụ thực tế (Case Study)
15:00-15:15	Nghỉ giải lao
15:15-16:00	Ôn tập và Đánh giá

- Email: info.faavn@gmail.com
- Whatsapp: (+84) 975 718 165
- Website: www.fitnessacademyasia.com



VẬT DỤNG CẦN THIẾT

- Sổ ghi chép và bút viết
- Trang phục thể thao (quần đùi, áo thun, áo tập luyện)



ĐÁNH GIÁ

Không áp dụng



CHỨNG NHẬN

Chứng nhận đã tham gia sẽ được cấp sau khóa học

THÔNG TIN LIÊN HỆ

Miễn trừ trách nhiệm: Không hoàn tiền trừ khi lớp học bị hủy bởi FAA. Tất cả các đăng ký thành công và không có hoàn tiền. Trong trường hợp bạn cần hủy hoặc thay đổi lịch, vui lòng liên hệ với chúng tôi qua số (+84) 975 718 165.