

HALO[®] Halo[®]训练
TRAINING

课程编排指南

旨在将练习提升到更高水平的高强度间歇训练计划。



Halo[®]训练 (Halo[®] Training) 是一项多功能的三维运动计划, 将体核综合自重训练科学与Halo[®]训练器加强版 (Halo[®]Trainer Plus) 和稳定球™ (Stability Ball™) 结合使用。该计划提供的练习遵循独特的渐进或回归模式, 旨在增加从康复到运动表现训练的任何级别的客户的功能性力量和稳定性。

教练基础课程, 第1部分

Halo训练教练基础课程的第一部分为教练提供基础教育, 利用Halo[®]训练器加强版、稳定球和阻力健身带™的独特设计, 促进安全、有效和多样的体核综合自重训练计划。Halo Trainer Plus不仅仅是一个道具, 它还是一个完整的训练计划的基础, 使教练能够在一级客户的个人训练计划中调节锻炼性质和强度。该课程介绍间歇训练原理和变量的概念、基于时间和重复的计划理论以及适用于任何新的Halo训练健康客户的锻炼动作。在这个互动式学习环节中发现运动精通的模型, 并在八次完整训练中学会大量详细的练习, 其中包括为团体课程设计的练习。

申请条件: 本课程适用于那些已经在健身或运动领域工作的人员 (有个人训练和/或力量训练经验) 或对培养这些技能感兴趣的人员。

参加者注意: Halo教练培训是一项独特的高强度间歇训练计划, 要求身体状况良好, 不适合伤病恢复、产前/产后客户或不习惯有氧运动的人群。

教练基础课程, 第2部分

本课程持续时长为7小时, 以课程第一部分的概念为基础, 允许教练为2级和3级客户创建各种基于间歇概念的训练课程。2级和3级客户是指定期用Halo Trainer Plus训练、并且已经能够提高训练难度的客户。课程融入了体核综合自重训练背后的基础科学, Halo[®]训练器加强版和稳定球的独特设计, 加上阻力健身带等附加道具, 探索了允许教练调节锻炼性质和强度的全套训练计划。教练将建立难度更高的运动精通标准, 了解整体身体调理、力量训练、耐力训练以及损伤预防的间歇训练理论, 并学习分为两个进展阶段的7套训练。本课程还提供了一个循环训练团体课程的示例。

申请条件: 完成Halo训练教练基础课程, 第1部分

基础课程目标

1. 了解Halo训练原理和变量的历史, 以及如何使用它们为团体课程和个人创建高强度训练计划。
2. 了解间歇训练的概念和价值。
3. 了解如何单独使用Halo[®]训练器加强版或结合其他道具一起创建高强度训练。
4. 探索不同类型的锻炼间歇, 即基于时间和重复次数。
5. 学习Halo训练系统的初级、中级和高级运动模式的完整课程。



体验Halo, 请访问
merrithew.com/halo

教练工作坊

推荐： Halo®训练工作坊为健身专业人士提供额外策略，以创造循序渐进的有效锻炼计划。这是引入Halo训练的好方法。

请注意： 如果单独参加工作坊而不参加基础课程，将不会获得Halo教练资格。

Halo训练在全身稳定性方面的应用

本次工作坊将探讨如何使用Halo®训练器加强版（Halo®Trainer Plus）来充分利用全身稳定肌系统的运动模式。全身稳定肌系统在综合悬吊系统中起作用。每个悬吊结构都由若干肌肉和其他结构组成。它们一起产生力量，帮助转移载荷，这对运动控制至关重要。本次工作坊的重点将放在通过解剖联系对多个肌肉群和运动模式进行神经肌肉训练上（解剖联系将骨盆带和肩胛带的肌肉与脊柱的肌肉结合在一起），从而改善功能结果。

Halo训练构建高强度间歇计划

Halo可单独使用或结合稳定球一起使用，如今正在成为力量和健身训练计划的标准工具。这些计划由曼丽丘™（Merrithew™）课程编制团队设计，旨在发现如何识别高效形式，借助各种配置的Halo，从完全稳定转为单向不稳定，最后再转为多向不稳定。接下来，在每个时间间歇练习建议的锻炼，学习如何根据客户的健康水平提高或减轻锻炼强度。分享如何在全套训练中将定时和重复的间歇锻炼与各组之间的主动恢复结合起来。阻力健身带的加入将增加间歇锻炼的强度和多样性。

Halo综合自重训练入门

Halo训练提供整体身体调理，包括力量和耐力训练、灵活性训练、间歇训练和损伤预防。在这个由曼丽丘™团队开发的实践工作坊上，教练将了解到Halo训练计划的基本概念以及体核综合自重训练的基础科学。因为每个客户都有独特的需求，学习一个基本的Halo锻炼，并探索如何提高或降低强度，以加强功能性力量和稳定性、灵活性和损伤预防。

Halo间歇训练入门，适用于1级客户

本工作坊的目标是介绍间歇训练的概念，并探讨如何将这项技术引入团体课程。许多客户无法进行完整的45到60分钟的高强度间歇锻炼，所以应该在团体课程设置中慢慢引入该锻炼技巧。利用Halo®训练器加强版和稳定球的创新设计，参与者将学习入门级的团体课程，并探索如何从一项练习顺利过渡到另一项练习，从而最大限度地提高流畅性并打造坚实的基础。通过学习和了解如何在间歇式课程中实现这个系统，帮助新手客户或Halo训练新学员充分利用他们的锻炼。



leaders in mindful movement™

身心运动领袖™



如欲了解更多信息，请联系我们的教育销售团队

+1 416.482.4050转0955 (总公司)

educationchina@merrithew.com

Wechat ID: MERRITHEW_China

merrithew.com

