

# Stages Cycling 培训 III



Precor 必确和 Stages Cycling 提供一系列认证，专为个人教练和整个健身房团队设计。无论您是新任教练还是希望加强专业知识，Stages Cycling University 都能提供适合您的时间安排和目标的在线学习形式。所有课程均由 Stages 的国际教育大师团队开发和主导，他们擅长各种节奏和力量型培训。我们的目标是帮助教练提供安全、有效且引人入胜的课程，从而吸引锻炼者坚持运动。

Stages Cycling University 的各种认证均可通过自学式在线平台在全球范围内获得。每门课程约 9 小时，通过 ACE 认证即可获得 0.8 CEU。

## 三项核心认证

### STAGES ONE

非常适合新任教练。涵盖助您安全有效地开展教练工作所需的基础知识，包括：

- 健身车的设置和踏板行程力学
- 安全骑行技术和骑行生物力学
- 基础运动生理学
- 课程结构和乐感
- 激励提示和教练指导
- 各种实用工具，如“快速班级设计”和“周一早晨准备就绪”提示

### STAGES BEATS

本课程非常适合音乐驱动型健身班的教练。重点介绍如何利用音乐和动作营造身临其境、节奏明快的健身体验。主题包括：

- 音乐理论和映射
- 节拍匹配和节奏驾驭技巧
- 骑行实践和理论指导
- 课程结构和情感投入
- 实际应用和提示策略

### STAGES POWER

介绍如何利用功率计和 FTP（功能阈值功率）进行数据驱动型健身指导。非常适合注重体能的健身班。主题包括：

- 理解和使用功率计与中控台
- 功能阈值功率 (FTP) 和功率区间
- 使用 Stages Simple Sets™ 进行基于目标的课程设计
- 将指标与音乐结合，提供均衡全面的健身指导
- 注重体能训练指导的实用工具

如需了解信息和报名参加 Stages Cycling University 课程，请联系您的 [Precor 必确销售代表](#)。