

進階體適能訓練系列

簡介：

由於個人條件、環境因素及訓練目標的不同，要達到促進體適能的終極目標，不同人士所採用的訓練方法及模式各有不同。近年來，香港捲起了一股健體熱潮，各式各樣有別於傳統體適能鍛鍊的方法，迅速流入市場，例如柏拉堤、健身球、搏擊運動及各種類型的健體舞等。本會認為健體愛好者及專業的體適能教練，在掌握傳統的體適能訓練及教學方法後，有需要進深學習進階的體適能訓練方法，以及更新體適能的發展及趨勢。

內容：

此系列主要探討及學習進階的體適能訓練方法。系列由本會專業的教學團隊負責，當中包括醫生、物理治療師、資深的講師及教練等。課題按實際需要增減，以配合發展趨勢。曾經開辦的課題包括：

進階體適能訓練	
進階阻力器械訓練、槓啞鈴訓練及扶持技	搏擊運動
健身室設施管理及活動推廣	水療復康運動
體適能與詠春拳	健身球的綜合性訓練
踏板健體舞新趨勢	Boot Camp 訓練新趨勢
優質健行與步行遊戲設計	普拉提器械(Reformer)研習
TRX 懸掛式訓練研習	Keep Fit 自衛術新體驗
由淺入深的平衡力訓練法	健腦運動初探
兒童體適能遊戲	Funky Dance 健體舞初探

資歷認證：

已持有本會各類體適能導師及測試員證書的會員及朋友，累積修讀八個單元或以上，並於一個月內完成及提交課後習作，待取得合格分數後，將獲頒相應的「進階體適能訓練延續教育證書」。此為本會的專業證書，持有人已被認定對體適能訓練範疇具備進階的資歷。

工作坊(編號)	日期/時間/ 地點	截止日期/ 費用
槓啞鈴(Free Weight)指導員系列(三)： 肩旋肌群及三角肌訓練詳解 Free Weights Practitioner Series 3: Specific Training for Deltoid and Rotator Cuff Muscles (WS/AF/060817)	2017年8月6日 (日) 18:00 – 21:00 九龍窩打老道 23 號 香港中華基督教青年 會九龍會所活動室及 健身室	2017年7月25日 (名額：20人) 會員：\$245 非會員：\$305 資歷認證：\$150
內容： 認識正確地鍛鍊前、中、後三角肌的各種方法和技巧；運用鋼索鍛鍊肩旋肌群；從解剖學與人體力學角度認識推舉動作的變化對肩關節及其他組織的影響，了解肩旋肌群之結構和功用；學習如何正確地應用 1RM 測試及安全地執行有關流程。		
導師： 中國香港體適能總會委任講師馮子漢先生及黃振僑先生		

延續教育工作坊 2017年9至12月

Continuing Education Symposiums



進階體適能訓練系列

簡介：

由於個人條件、環境因素及訓練目標的不同，要達到促進體適能的終極目標，不同人士所採用的訓練方法及模式各有不同。近年來，香港捲起了一股健體熱潮，各式各樣有別於傳統體適能鍛鍊的方法，迅速流入市場，例如柏拉提、健身球、搏擊運動及各種類型的健體舞等。本會認為健體愛好者及專業的體適能教練，在掌握傳統的體適能訓練及教學方法後，有需要進深學習進階的體適能訓練方法，以及更新體適能的發展及趨勢。

延續教育工作坊 Continuing Education Symposiums 2017年9至12月

工作坊(編號)	日期/ 時間/ 地點	截止日期/ 費用
<p>槓啞鈴(Free Weight)指導員系列(四)： 肱二頭肌及大腿肌群訓練詳解 Free Weights Practitioner Series 4: Specific Training for Biceps and Thigh Muscles (WS/AF/030917)</p> <p>內容：學習正確蹲腿的入門動作；認識閉鎖式(Closed Kinetic Chain)訓練；學習各種蹲腿與提舉訓練動作；認識各種二頭肌訓練方法與技巧，了解前臂動作的變化如何給二頭肌訓練帶來不同的效益；從解剖學與人體力學角度認識大腿肌群與軀幹活動之關係，並從而了解各肌肉群的角色和功用；學習如何編寫力量訓練(Strength Training)之運動處方。</p> <p>導師：中國香港體適能總會委任講師馮子漢先生及黃振僑先生</p>	<p>2017年9月3日 (日) 18:00 – 21:00</p> <p>九龍窩打老道 23 號 香港中華基督教青年會九龍會所活動室及健身室</p>	<p>2017年8月12日 (名額：20人)</p> <p>會員：\$245 非會員：\$305 資歷認證：\$150</p>
<p>身心伸展運動體驗工作坊 Workshop – Experiencing Body-mind Stretching Exercise (WS/AF/031017)</p> <p>內容：本工作坊適合有興趣報讀下一屆伸展訓練導師(STI)證書課程的PFA導師們，以及希望溫故知新的STI畢業生參與。導師將會介紹身心適能的概念，並集中從舀挖(scooping)、第五條線、拿掉鬆垮(taking out the slack)等動作練習，引導參加者體會身體的構造，以及理解身體空間的運用和各部位的關連性。</p> <p>你可曾想過你也可以與你的身體對話和進行"再教育"嗎？近年本會與康樂及文化事務署在社區廣泛推廣"身心伸展訓練課程"，透過一系列的身心適能運動，調整身心，增加市民對健全健康概念的關注。身心伸展訓練重視對身體智慧(body wisdom)的體知(embodiment)，及內在經驗之體會和反省。</p> <p>導師：中國香港體適能總會委任講師程偉健博士 首屆伸展訓練導師李亦愛小姐</p>	<p>2017年10月3日 (二) 18:45 – 21:45</p> <p>九龍尖沙咀 山林道 9-11 號 卓能中心 17 樓</p>	<p>2017年9月15日 (名額：22人)</p> <p>會員：\$185 非會員：\$245 資歷認證：\$150</p>



進階體適能訓練系列

簡介：

由於個人條件、環境因素及訓練目標的不同，要達到促進體適能的終極目標，不同人士所採用的訓練方法及模式各有不同。近年來，香港捲起了一股健體熱潮，各式各樣有別於傳統體適能鍛鍊的方法，迅速流入市場，例如柏拉提、健身球、搏擊運動及各種類型的健體舞等。本會認為健體愛好者及專業的體適能教練，在掌握傳統的體適能訓練及教學方法後，有需要進深學習進階的體適能訓練方法，以及更新體適能的發展及趨勢。

延續教育工作坊 Continuing Education Symposiums 2017年9至12月

工作坊(編號)	日期/ 時間/ 地點	截止日期/ 費用
<p>槓啞鈴(Free Weight)指導員系列(五)： 背肌群及肱二頭肌訓練詳解 Free Weights Practitioner Series 5: Specific Training for Biceps and Back Brachii Muscles (WS/AF/121117)</p> <p>內容：如何有層次地鍛鍊斜方肌的中下部和背闊肌的三個不同部份，認識正確鍛鍊二頭肌的技巧，從解剖學角度認識肩胛骨之槓桿原理，了解肩胛提肌和大小菱形肌的活動機理，認識菱形肌與斜方肌之雙互關係和功用，學習如何編寫肌力(Strength Training)之運動處方。</p> <p>導師：中國香港體適能總會委任講師馮子漢先生及黃振僑先生</p>	<p>2017年11月12日 (日) 18:00 – 21:00</p> <p>九龍窩打老道23號 香港中華基督教 青年會九龍會所 活動室及健身室</p>	<p>2017年10月21日 (名額：20人)</p> <p>會員：\$245 非會員：\$305 資歷認證：\$150</p>
<p>槓啞鈴(Free Weight)指導員系列(六)： 動作鑑定技巧及各肌群訓練程序詳解 Free Weights Practitioner Series 6: Essentials on Movement Analysis (WS/AF/261117)</p> <p>內容：學習如何判別動作的潛在危機並加以改善，加強對活動幅度與角度的判斷，並能界定所參與運動的肌肉名稱及角色，按照正規訓練程序進行以下肌肉部份的實習如：全胸肌訓練(上、中、下胸)、全背肌訓練(斜方肌、大小圓肌、背闊肌、豎脊肌)、全腿肌訓練(四頭肌、膕繩肌、臀大肌、腓腸肌)、三角肌與肩旋肌群。</p> <p>*建議：有興趣報讀此工作坊人士，請先參與“槓啞鈴(Free Weight)指導員系列(一至五)”*</p> <p>導師：中國香港體適能總會委任講師馮子漢先生及黃振僑先生</p>	<p>2017年11月26日 (日) 18:00 – 21:00</p> <p>九龍窩打老道23號 香港中華基督教 青年會九龍會所 活動室及健身室</p>	<p>2017年11月6日 (名額：20人)</p> <p>會員：\$245 非會員：\$305 資歷認證：\$150</p>



進階體適能訓練系列

簡介：

由於個人條件、環境因素及訓練目標的不同，要達到促進體適能的終極目標，不同人士所採用的訓練方法及模式各有不同。近年來，香港捲起了一股健體熱潮，各式各樣有別於傳統體適能鍛鍊的方法，迅速流入市場，例如柏拉堤、健身球、搏擊運動及各種類型的健體舞等。本會認為健體愛好者及專業的體適能教練，在掌握傳統的體適能訓練及教學方法後，有需要進深學習進階的體適能訓練方法，以及更新體適能的發展及趨勢。

延續教育工作坊 2017年9至12月 Continuing Education Symposiums

工作坊(編號)	日期/ 時間/ 地點	截止日期/ 費用
Flexi-Bar and XCO-Trainer 初體驗 (WS/AF/041117) 內容： 健身室內，一眾人士舉起沉甸甸的啞鈴，在鏡子前大呼大叫，日復日追求「比重還要更重」的訓練工具。這情境是否似曾相識？而 Flexi-Bar 和 XCO-Trainer 可能是你其中一個可考慮的器材。 Flexi-Bar 型狀幼長，由德國物理治療師研發而成，物料是橡膠與玻璃纖維，棒子具震盪力和回彈力，是一支功能多樣的訓練工具。XCO-Trainer 則狀似啞鈴，透過其獨特構造，相應的運動節奏擺動能有效刺激肌肉，以站姿、坐姿、仰臥、俯仰和側臥均可進行訓練。相信走在運動鍛鍊潮流的你不會錯過這個工作坊。  導師： 嘉賓講員 賴清濤先生 (Flexi-Bar 及 XCO-Trainer 教練)	4/11/2017 (六) 14:00 – 17:00 九龍尖沙咀 山林道 9-11 號 卓能中心 17 樓	13/10/2017 (五) (名額：25 人) 會員：\$185 非會員：\$245 資歷認證：\$150

