

## 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不盡相同，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自然有異。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，例如普拉提、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。

### 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巧	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，並於一個月內完成及提交課後習作，待取得合格分數後，累積修讀八個單元或以上，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
<b>體適能研習坊：動感單車新體驗工作坊 (WS/AF/300518)</b>  內容：動感單車訓練起源於二十世紀八十年代美國，是一種結合音樂、視覺效果，且充滿活力的團體有氧訓練，對促進心肺功能、燃燒體脂，及改善肌肉適能功效顯著。動感單車訓練挑戰性強、講求團隊氣氛，且具型格潮流特色，適合活力充沛的青少年及年輕一族參與。  本研習坊內容包括： 1) 動感單車訓練的趨勢 2) 訓練器材及裝備特點 3) 模擬實境技術的應用 4) 動感單車訓練及模擬實境視聽效果體驗  授課語言：英語  導師：Mr. Paco Gonzale 國際知名動感單車培訓導師 擁有豐富的教學經驗；到訪超過 60 個國家及城市，在行業內桃李滿門。  鳴謝 ME Fitness Limited、Keiser、Action Waterfall	<b>30/05/2018 (三)</b>  <b>14:00 – 16:00</b> (2 小時)  九龍海輝道 11 號 奧海城 2 樓 Action Waterfall	<b>25/05/2018 (五)</b>  (名額：20 人)  會員：\$140 非會員：\$200

### \* 注意 \*

- 由 2018 年開始，所有工作坊、課程及考試的取錄狀況及消息將會以電郵方式發放通知學員。
- 學員必須出席工作坊，方可獲派課堂筆記及資歷認證（如適用）。

# Continuing Education Symposiums 延續教育工作坊

