

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，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
詠春與人體運動關係初探 Physical Fitness & Ving Tsun Martial Arts (WS/AF/181215) 內容： 此工作坊延續體適能與詠春拳工作坊的內容，除介紹詠春拳的心法、手法、基本拳腿、自衛技術和套路外，更將自衛術招式融入健體訓練中，以強化肌肉及關節。透過互動練習，讓學員認識自衛招式的應用：攤打、膀手穿打、耕打、日字衝拳、體重與關節鎖。 導師： 香港詠春體育會董事及高級教練梁沛忠先生	2015年12月18日 (五) 18:45 – 21:45 九龍尖沙咀山林道 9-11 號卓能中心 17 樓	2015年11月27日 (名額：25人) 會員：\$165 非會員：\$220 資歷認證：\$150
脊柱側彎的成因及運動方法 Causes of Scoliosis and Exercise Training WS/AF/191215) 內容： 解釋脊柱側彎的原因以及介紹最新的運動方法。 導師： 中國香港體適能總會委任講師潘世顯先生	2015年12月19日 (六) 19:30 – 22:30 九龍尖沙咀山林道 9-11 號卓能中心 “16樓”	2015年11月28日 (名額：20人) 會員：\$220 非會員：\$275 資歷認證：\$150

延續教育工作坊 2015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。

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(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/011115)	2015年11月1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	2015年10月11日 (名額：20人) 會員：\$220 非會員：\$275 資歷認證：\$150
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/291115)	2015年11月29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	2015年11月8日 (名額：20人) 會員：\$220 非會員：\$275 資歷認證：\$150

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

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、繩肌、臀大肌、腓腸肌）、三角肌與肩旋肌群。

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 Continuing Education Symposiums 2015年9至12月

