

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
槓啞鈴(Free Weight)指導員系列 (二): 徒手及負載式肱三頭肌/腹肌訓練詳解 Free Weights Practitioner Series 2: Specific Training for Triceps and Abdominal Muscles (WS/AF/240219) 內容：認識傳統腹肌訓練之安全要點；學習獨立收縮腹肌之不同部位；學習如何調節運動強度；運用槓啞鈴及鋼索鍛鍊肱三頭肌；肌力實習訓練。 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	2019年2月24日 (日) 18:00 – 21:00 九龍旺角 太子道西 190 號 1-2/F	2019年1月30日 (名額：20人) 會員：\$270 非會員：\$330 資歷認證：\$150

* 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)。

延續教育工作坊 2019年 Continuing Education Symposiums

