

aasfp PRO

私人教練深造證書 Certificate of Advanced Studies in Personal Training

第7班

不少教練開始執業及訓練客人時，都會遇到不同訓練上的難題，例如進行蹲舉力量訓練時，客人出現姿勢偏離或因重心偏離導致失平衡而無法完成，又或是用啞鈴進行肩上推時，腰椎壓力過大而難以完成訓練。

有別傳統直接教授模式，此課程以問題為本（Problem-based）方式進行，針對完成私人教練證書培訓及有一定工作經驗的學員，通過個案研究及常見的私人訓練問題，深造及應用相關肌動學（Kinesiology）、功能解剖學及生物力學知識，以及矯正訓練策略和技術，將運動科學及實證為本的科研理論融入解決訓練問題當中。

內容包括：

- 私人教練進階肌動學原則
- 阻力訓練相關力學、力偶及發力方向應用原則
- 人體動作及阻力訓練常遇問題及專題研究
- 筋膜、肌肉懸掛及多個次系統(sub-system)的原理及應用
- 應用解剖、生物力學及肌動學於阻力訓練
- AFTes 訓練方案設計學習
- 姿勢偏離及常見肩、脊椎及膝部矯正訓練
- PT 的專業性及應有工作態度



日期：2024年7月5、12、19、26日, 8月2日

時間：12:30-16:30 (第一、二、四堂)

10:00-17:30 (第三堂)

13:30-17:30 (第五堂)

地點：AASFP及ACE Club Fitness



課程費用：

團體報名：HK\$5,500 (三人或以上)

舊生價：HK\$5,900

正價：HK\$6,100

2024年6月14日前報名可享HK\$200優惠

*繳付HK\$800可申請獲取

CEUs 1.4
AASFP

導師

何 Sir

薩格勒布大學博士研究生
物理治療學士
澳洲ASCA 二級肌力及體能教練
運動科學碩士（肌力及體能訓練）
多份國際期刊作者及審稿人
TBMM 矯正運動專家



周浚諾
Lok CHAU

TBMM-CES矯正運動專家
NASM CES
(Corrective Exercise Specialist)
ACE Club Fitness
聯合創辦人

入學資格

持AASFP高級私人體適能教練證書或同等資格
或 註冊物理治療師或運動治療師

2578 9877
www.aasfp.com

f Instagram AASFP

5543 3050 aasfp@aasfp.com

香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心16樓1603室

aasfp
SINCE 1992