

aasfp PRO

BIG-3

CEUs 1.4

力量訓練專家證書

Strength Training Specialist

Big 3 無論是對一般健身人士、健美運動員、精英運動員如壘球或劍擊，以至兒童及長者都是極為重要的重訓動作，本課程以實踐示範、練習及相互診斷方式去深入探討如何偵測出及有效矯正Big 3(卧推，深蹲及硬拉)訓練上的動作偏離、失調或力量層面上進步所出現瓶頸的問題。除了表現提升和訓練技巧的層面，更加入運動治療的專業知識及應用，分享一些常遇的Big 3損傷及疼痛問題以至一些檢測和建議解決方案

課程簡介

- Big 3 相關比賽及器材簡介
- Big 3 動作相關肌動學
- 針對力量訓練提升之運動營養
- 週期化方案設計，範例分享及探討
- 個案分析，討論及演說
- Big 3 教練技術(如口語及非口語指導，回饋)
- Big 3 針對性熱身，預備訓練(靈活及穩定)
- 技術深造，診斷及修正練習：卧推，深蹲，硬拉
- 恢復原則及實踐
- 常見Big 3 訓練肩、膝、手腕及脊椎常見痛症，損傷與成因
- 針對Big 3 之相關運動鏈，功能動作及靈活性的篩查和剖析
- 矯正訓練策略及示範
- 成功治療及修正之相關個案分享和專題研究



日期

日期：2023年9月2日、9日及23日
時間：9:00 a.m. - 6:00 p.m. (首兩堂)
9:00 a.m. - 5:00 p.m. (第三堂)
地點：AFMC



課程費用

團體報名：HK6,200 (三人或以上)
舊生價：HK\$6,800
正價：HK\$7,200
早鳥優惠：2023年8月12日前報名
可享HK\$400優惠



導師

曾熙

Jaclyn TSANG

美國認可健身及健力教練

香港健力紀錄保持者
英國註冊營養師



導師

魏仲宏

Derrick NGAI

運動及康樂管理社會科學學士(運動治療)

香港運動治療師總會執行委員

Sportsmedics 首席運動治療師

Level 3神經動能治療法(Neurokinetic Therapy, NKT)

Functional Pattern Practitioner



2578 9877
www.aasfp.com

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