

骨骼養生證書課程

Musculoskeletal Wellness Certificate

CEUs 1.6

樂齡和銀髮族的健康與運動是近年熱門話題之一，更有不少“Young Old”族群以健康及養生作為運動目標，並尋求私人教練進行較低強度的保健訓練。隨著身體機能包括骨骼及關節隨歲月逐漸退化，雖然運動及重訓能有助強健骨骼，然而單一訓練某體適能元素並非骨骼養生之道，而骨骼養生*目的是透過良好的生活習慣及合適的運動選取為身體骨骼肌肉系統尋求平衡狀態而得到更佳保養。而生活習慣當中有無數細節和學問，都是一般專門的體適能教練課程較難涉獵，例如最流行的關節保健產品有用嗎？如何將西方的肌筋膜理念和東方的武術及印度的瑜伽相互結合？生活的小細節如吹冷氣或轉動膝蓋會傷害骨骼嗎？這些切身但又廣闊無邊的骨骼養生學問都會在課程中逐一探討。

本課程合共有四部份構成：

- 營養學及保健品：針對骨骼及關節保養的飲食及迷思
- 瑜伽身心靈及呼吸：運用低關節壓力及針對身改善骨骼肌肉組織與神經系統張力的瑜伽呼吸和冥想法
- 武適能：以武術動作達到體適能提升的效果，配合馬步拳掌踢法，以及多個組合動作及強身健體的3週武適能訓練計劃，有利滋潤肌筋膜彈性，改善繃緊與寒背及強化平衡和協調
- 保健和運動小百科：全方位以多個實例講出哪些生活習慣有利或不利關節和骨骼的養生，強調細節改善，讓我們警覺如何避免增添勞損風險，同時介紹新穎的科技及產品，協助熟齡銀髮族提升身體健康狀況

課程對象：

課程沒有入學要求，同時適合有銀髮一族或籌劃開發Young Old市場的私人教練；或普羅大眾尋求骨骼養生進階知識，並已有一定體適能或力量訓練相關認識的人士。



日期

日期：2023年11月3, 10, 17, 24日, 12月1, 8日 @aasfp
2023年12月15, 21日 @Aum Yoga
時間：7:00p.m. – 10:00p.m.
考試：2023年12月29日 7:00p.m.-8:00p.m. @aasfp
面授24小時及1小時理論考試(Open Book)和課堂持續評核

地點：aasfp及Aum Yoga



課程費用

三人同行團體：每人**HK\$5,150**
舊生會價：**HK\$5,450**
正價：每人**HK\$5,600**
早享優惠：2023年10月13日前報名
可享HK\$150優惠

導師

周錦浩
Terence CHAU

AASFP CEO 兼課程總監
有30年臨床經驗的註冊物理治療師



邱美玲
Mylene KHOO

女企業家美體的註冊營養師

導師

李京瑛
Doris LI

將印度瑜伽及西方肌筋膜線理論及技術臻至極致的瑜伽教練導師



余曉帆
Benny YU

Greatest Thaiboxing and Martial Arts Fitness館主；
有近20年培訓泰拳及搏擊教練經驗