



ASIAN
ACADEMY FOR
SPORTS &
FITNESS
PROFESSIONALS
亞洲運動及體適能專業學院

FLEXI-BAR®

功能訓練

Functional Training

以往物理治療師會利用 Flexi-bar，幫助運動員紓痛症及治療背部問題，而透過滲入新元素後，已成為近年一種新興運動。私人教練不時需豐富訓練內容，而 Flexi-bar 不僅可增加課堂訓練的趣味，提高客人對教練的信任，亦可針對不同客人的需求，大大提高訓練的靈活及趣味性 Flexi-bar 最適合用作功能循環訓練 (Functional Circuit)，對消脂功效及核心訓練的強化尤其顯著，也適合小組私人訓練，可幫助俱樂部開發小組私人教練服務課。

課程簡介

內容

- 介紹Flexi-bar的特點及原理
- 提供功能訓練基礎理論及相關生理學
- Flexi-bar基礎及高級訓練動作
- 訓練方案設計

導師

黎雪蓮
Beatrice LAI

Master Trainer of Flexi-Bar
and XCO
AASFP精英私人教練



Supported by:

FLEXI-BAR®



日期：2021年6月20日 (日)
時間：2:00 p.m.- 6:00 p.m.
地點：AASFP課室



課程費用：AASFP會員：HK\$ 1,060 正價：HK\$ 1,090

優惠政策

提前報名繳費優惠：5月30日前報名可享 HK\$30 優惠
團體報名 (3人或以上)：每人 HK\$ 990



2578 9877

f AASFP
5543 3050

www www.aasfp.com
aasfp@aasfp.com



香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心16樓1603室

AASFP
CEUs: 0.6