



手倒立 (Handstand) 高級訓練工作坊

Intermediate & Advanced
Handstand Training Workshop

課程簡介

由零認識手倒立到完成動作固然重要，但當中的動作修正 (Movement correction)、中高階身體控制和預備訓練的原理以及手倒立高階變化，我們都不容忽視。例如手倒立錯誤分析，胸椎、肩膀和手腕靈活度不足，以至上身、核心及髖伸控制的缺失，都會於工作坊內探討。同時針對已掌握基本靠牆或完整手倒立的學員，導師還會示範和教授各種變化和進階。並針對常見的手倒立損傷，深入探索受傷原理和預防訓練策略。

五大重點

- 手倒立簡介及理論
- 預備練習
- 傾斜及垂直手倒立
- 由靠牆至離牆的多款進階手倒立變化
- 進階訓練下跌技巧



日期

日期：2023年2月19日 (日)

時間：2:00p.m.-6:00p.m.

地點：AFMC



課程
費用

團體報名(3人或以上)：HK\$1,230

正價：HK\$1,380 舊生價：HK\$1,350

優惠政策 2023年1月30日前報名可享HK\$50優惠

CEUs 0.4

申請費用：HK\$200

導師



吳恩言
Stephanie NG

前香港女子體操隊成員
(曾參與世界賽及亞運)

物理治療碩士
(英國伯明翰大學)

運動及康樂管理學士
(運動治療專修)

☎ 2578 9877
www.aasfp.com

Facebook 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