

第 9 班

FLEXI-BAR®

功能訓練

Functional Training

課程簡介

肩膊及腰背復康神器 - Flexi-bar，是多平面角度激活及提升肩膊和核心穩定的小法寶，以往物理治療師會利用Flexi-bar，幫助運動員舒緩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，既可用於私人訓練、矯正運動及復康治療上，也可融合於多款團體或小組運動班內。教練不時需要豐富訓練內容，而Flexi-bar不僅增加課堂訓練的趣味，亦可針對不同客人需求，提高訓練的靈活性及趣味性。

Flexi-bar最適合作功能循環訓練 (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。

內容

- 描述Flexi-bar 的特點和功能
- 能夠利用Flexi-bar 實行不同目的的功能訓練
- 設計Flexi-bar 的功能訓練方案，包括個人及小組訓練
- Flexi-bar的特點
- 功能訓練基礎理論及相關運動生理
- Flexi-Bar 訓練動作
- 方案設計

導師

黎雪蓮
Beatrice LAI

Flexi-Bar & XCO Master Trainer
AASFP精英教練
Gyrotonic & Gyrokinesis Certified Instructor
資深運動會所行政管理人員



Supported by:

FLEXI-BAR®

日期：2023年4月29日 (六)

時間：2:00p.m.-6:00p.m.

地點：AASFP 課室



課程
費用

團體報名(3人或以上) **HK\$1,230**

舊生會價：HK\$1,350

正價：HK\$1,380

早鳥優惠：2023年4月15日前報名可享HK\$50優惠

CEUs 0.4
AASFP

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