

S&C series:

## 體能訓練 S&C 系列:

### 將籃球體能訓練技術 融入私人訓練

Integrate Basketball  
Conditioning into Personal Training

籃球體能訓練變化萬千，除了在gym 房內重訓外，反應、敏捷、協調、短程速度和爆發及動作控制也是十分重要！是次主講的體能教練Stan，曾訓練世界排名 TOP 8 劍擊選手，也同時訓練本地籃球和排球等甲組頂級運動員！

本4小時的工作坊會先剖析籃球的體能和動作特質，並展示大量動態熱身，冠狀及水平面力量吸收（force absorption）訓練，橫移動作力量和速度、1對1或小組式考驗腦神經認知的體能訓練，讓學員提升運動科學於表現提升的應用能力，並能將之用到私人訓練業務及擴大客戶群上。

#### 完成此課程後，學員能理解:

- 分析籃球不同位置的體能和動作需求
- 應用多種動態熱身動作於專項體能或私人訓練工作
- 實踐示範多種側向橫或涉及水平面的動作訓練
- 應用多種敏捷，反應，功能力量及爆發力的訓練法
- 解釋及展示多種力量吸收訓練作損傷預防及力量提升之用
- 融合體能訓練於1對1或小組訓練當中



日期

日期：2023年9月30日（六）

時間：10:00a.m. – 2:00p.m.

地點：AFMC



課程  
費用

團體報名：三人或以上：**HK\$ 1,230**

舊生會價：**HK\$ 1,350**

正價：**HK\$ 1,380**

2023年9月9日前報名可享HK\$50優惠

CEUs 0.4  
AASFP

導師



**陳健愉 Stan CHAN**

EXOS Fitness Specialist  
運動治療學士

世界TOP 8 劍擊選手體能教練  
本地籃球甲組精英運動員體能教練