



第5班

# 全方位功能訓練 舉重及體操

Multi-level Conditioning and Functional Training:  
Gymnastic Movements and Explosive Lifting

CEUs  
AASFP 0.8

## 課程簡介

不論是日常生活或工作環境，每個人都需要不同的動作技能 (Motor Skills)，而功能訓練是一個整體的概念，需要同時用到神經元控制及全身肌肉參與，有效的訓練能針對提升平衡、協調、爆發力等技能；此兩天共8小時的工作坊，會主要涉獵兩個主要部分，分別是體操及爆發力舉重訓練（挺舉及抓舉），學員能學習和體驗20多個不同功能的動作，能更有效全方位提升不同競技相關體適能元素。

### 目標

- 除了理解如何以划船機、風扇單車等工具提升心肺功能，還會學習利用平衡雙槓、吊環、自身體重進行常見的訓練動作
- 學習提升爆發力的主要動作挺舉及抓舉，並了解仔細的動作技巧
- 了解不同動作的安全事項



日期: 2026年3月21, 28日 (星期六)

時間: 2:00 p.m. – 6:00 p.m.

地點: LRCF 太子塘尾道197-199號地鋪



HK\$2,200 團體報名(3人或以上)

HK\$2,400 舊生會價

HK\$2,500 正價

2月28日前報名均可減

HK\$100

\*團體報名除外

張啟康

Bruce CHEUNG

LRCF聯合創辦人及Head Coach  
資深Personal Trainer

2578 9877  
[www.aasfp.com](http://www.aasfp.com)

f AASFP  
5543 3050 aasfp@aasfp.com

香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心16樓1603室

