

## 功能訓練應用課程 (懸掛系列)

Functional Training Skills Course  
(Suspension Series)

功能訓練技巧課程（懸掛系列）是一門旨在教授學生如何運用懸掛訓練系統進行功能性訓練的課程。懸掛訓練系統是一種利用懸掛設備和重力進行全身運動的訓練方式，可提高力量、平衡、柔軟性和核心穩定性。本課程將提供學生所需的知識和技能，以成為專業的懸掛訓練的使用者。

### 課程 內容

- 理解懸掛訓練系統的原理和優勢
- 掌握基礎和進階的懸掛訓練動作技巧
- 能夠設計和調整適合不同客戶的訓練計劃
- 提供客戶安全和風險管理的指導
- 熟悉設備的維護和保養方



日期

日期：2026年7月30日 (四)  
時間：2:00p.m.-6:00p.m.  
地點：AASFP



課程  
費用

團體報名：**HK\$1,550** (三人或以上)  
舊生會價：**HK\$1,750**  
正價：**HK\$1,850**  
早鳥優惠：2026年7月9日前報名可享HK\$100優惠



導師

**李美虹 Parker**  
註冊運動治療師