

# 100 aasfp PRO 式漸進腹部及核心穩定訓練設計

100 Abdominal and Core Stability Training Design

網上 *Online* 版

總學時：  
12小時

## 課程簡介

腹部力量和核心穩定已被科研證實對預防腰背疼痛甚至是繩肌拉傷或前十字韌帶斷裂等運動創傷有顯著效益。然而運動愛好者及私人教練除了在網絡或社交媒體觀看不同的訓練方式外，更應具備創造訓練方法的能力。

本網上證書課程會通過文獻，運動科學，運動醫學及體能訓練的理論及原則做基礎，並結合數以百計的影片示範，讓學員完成課程後擁有創造和設計核心訓練的智慧，並學習及理解不少於 **100個腹部或核心訓練動作** 的特色以及進退階的思維，全方位提升私人體能訓練智慧和技術。



網上課程會提供預錄影片，包括：

- 講師授課
- 學員練習
- 訓練示範
- 網上小測

讓學員善用工餘或課餘時間，有助擴展專業，迎接網上進修趨勢！



課程  
費用

舊生會價 **HK\$1,100**

正價 **HK\$1,200**

通過小測人士才可獲專業證書及申請 **CEUs 1.0**  
(申請費為HK\$700)



完成此課程後，學員能：

- 運用姿勢調整，生物力學及神經肌肉控制相關知識設計不少於100款腹部及核心訓練
- 認識各種腹部及核心訓練變化的特色和進退階原則



導師

何文傑 **Indy HO**

AASFP 課程副總監  
物理治療學士  
澳洲ASCA 二級肌力及體能教練  
ACE 私人教練  
運動科學碩士（肌力及體能訓練）