

# 實證科學力量 臀部 訓練系列 臀部

Evidence-based Strength Training Series The Gluteal Region

網上 **Online** 版

總學時：  
8小時

## 課程簡介

臀部是人體其中一組最大的肌肉，有極多的功能，而強而有力的臀部肌肉不但可增加運動表現（例如短跑速度，跳高能力，側向彈跳敏捷），同時有利預防常見運動創傷（背部，膝部及足踝）。此線上工作坊將由運動科學家兼註冊物理治療師及肌力與體能教練講解和示範，結合肌電圖相關科研實證及進階的功能解剖學，體適能教練及相關從業員將能深入理解各種激活及強化臀部訓練方法的效能。此工作坊內將展示不少於20種臀部訓練的變化或方法，並將不少臀部訓練的相關資源附上，讓學員和教練們能不斷學習及自我增值！



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！



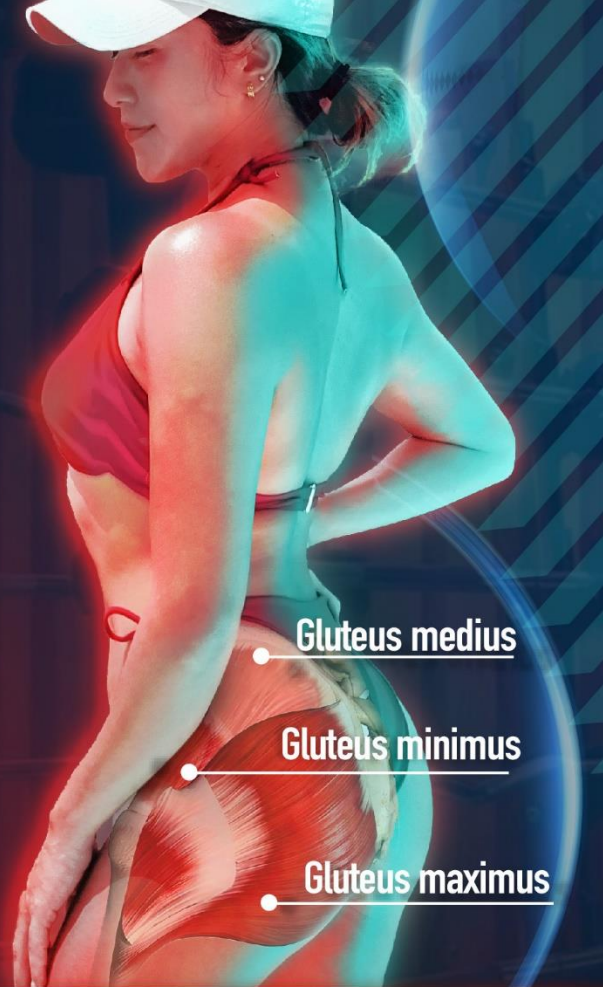
課程  
費用

舊生會價 **HK\$780**

正價 **HK\$880**

通過小測人士才可獲出席證書及申請  
(申請費為HK\$600)

CEUs 0.8



Gluteus medius

Gluteus minimus

Gluteus maximus

## 完成此課程後，學員能：

- 了解臀部各肌肉的功能解剖學，功能及對運動表現和損傷的影響
- 認識針對臀部力量訓練的肌電圖相關科研實證
- 認識不少於20種臀部相關訓練或變化
- 了解各訓練變化的難度和特色



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）