

**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；此一天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

AASFP CEUs: **0.8**

# 全方位功能訓練 舉重及體操

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



**張啟康**  
Bruce CHEUNG  
AASFP 高級私人體適能教練



日期: 2021年9月12日 (星期日)  
時間: 9:00 a.m – 6:00 p.m  
地點: LRCF 太子塘尾道197-199號地舖



HK\$2,000 團體報名(3人或以上)  
HK\$2,200 會員價  
HK\$2,300 正價

8月22 日前報名均可減  
**HK\$100**



**2578 9877**

AASFP  
 5543 3050

[www.aasfp.com](http://www.aasfp.com)  
 [aasfp@aasfp.com](mailto:aasfp@aasfp.com)

香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心16樓1603室



ASIAN  
ACADEMY FOR  
SPORTS &  
FITNESS  
PROFESSIONALS  
亞洲運動及體適能專業學院