

## ESSENTIAL

# 腦適能訓練工作坊： 核心理論及實踐



## Brain Fitness Training Essential: Core Theory and Practical

力量和功能訓練都變得枯燥乏味？運動表現到達了瓶頸？一般阻力訓練無法矯正客人姿勢？除常規的體適能訓練，根據AASFP 2021年創立的 **AFTS** 訓練體系，我們應同時兼顧訓練腦部和神經系統。無論是曾經受傷的客人或世界級的頂尖運動員，都需要進行精準的動作並同時有多個身體部位良好協調和大腦同步進行判斷及認知工作。此4小時實踐為本的工作坊將為私人教練擴闊訓練的視野和界限，拓展你的運動和訓練技術！

完成此課程後，學員能：

- 回顧及深化腦部及神經系統的功能
- 認識運動記憶印跡和運動程式於復康及運動表現的重要性
- 實踐示範定向(closed)及非定向(open)腦適能訓練
- 示範反應訓練及訓練動作變異性
- 應用多款訓練器材及簡易科技於神經認知訓練

課程簡介



日期：2022年12月8日（四）

時間：2:00p.m.-6:00p.m.

地點：東達中心11樓1103A室 AFMC



課程 舊生價 **HK\$1,350** 正價 **HK\$1,380**

費用：(2022年11月17日報名可享HK\$50早鳥優惠)

團體報名(3人或以上) **HK\$1,230**

付費HK\$300後可申請獲取

CEUs 0.4  
AASFP



導師

## 何文傑 Indy HO

AASFP 課程副總監

薩格勒布大學博士研究生

物理治療學士

澳洲ASCA 二級肌力及體能教練

運動科學碩士（肌力及體能訓練）