



運動身體護理及訓練課程系列

2017 年 9 月至 10 月

本中心邀請運動治療及運動科學專家，開設身體護理及訓練課程予運動員
本中心之學員家長及運動員，目的除提高身體運動能力外，亦協助參加者解決
各類痛症及改善身體健康問題。

每班名額：12 位

課程編號	課程主題	年齡	日期	星期	時間
411401892-A	痛症自我按摩 Self Myo-fascial Release	15 歲 或以上	16/9, 23/9, 30/9, 7/10 (補課： 14/10)	六	14:30-15:30
411401892-B	身體活動能力（關節） Functional Range Conditioning				15:30-16:30
411401892-C	身體運動基礎課程 Body Weight Exercises for Beginners				16:30-17:30
411401892-D	赤足運動（核心肌肉）課程 Barefoot Core training				17:30-18:30

地點：烏溪沙青年新村 (馬可室) (全期 4 課)

費用：10/9 或之前報名 \$400

11/9 或之後報名 \$480

名額：先到先得，額滿即止

[如 10/9 前報名人數不足，本中心保留取消任何申請的權利，有關報名費將會退還申請人]

備註：

如上課前兩小時天文台發出紅色或黑色暴雨警告訊號、三號或以上風球、特殊天氣情況、或本中心特別事故，該課堂將會取消，並會安排補課。

本中心保留一切更改細則及資料的權利，如有修改，恕不另行通知。

歡迎向本中心職員查詢訓練班的最新詳情。查詢電話：2642-9493。

運動身體護理及訓練課程系列

課程簡介

<p>痛症自我按摩課程</p>	<p>Self Myo-fascial Release</p>
<p>都市人每天受各類身體痛症影響，該如何自救呢？</p> <p>課程內將會按參加者程度要求，用簡單工具和手法，教授最有效的自我按摩舒緩方法。</p>	<p>People lives in metro has been experiencing pain of all sorts. How should we help ourselves day in & day out?</p> <p>In this class, simple equipments & hands on methods will be presented to help those who wanted to help themselves as well as their love ones.</p>
<p>身體活動能力（關節）課程</p>	<p>Functional Range Conditioning (joints)</p>
<p>由加拿大 Dr Andrea Spina 創辦的身體運動能力課程，以人體力學作基本，優化每一個關節的最大運動能力，加強我們對肢體發力的控制，從而達到減痛、提高活動能力、瞭解及掌控自身體的目的。</p> <p>參加者也可從課堂內獲得身體結構和健康訊息。</p>	<p>Functional Range Conditioning (FRC) is a physical excise system developed from basic biomechanics & physiology by Dr Andrea Spina.</p> <p>It helps practitioners to develop maximum articulation control to their full range of motion. It can also reduce joint pain, increase mobility, build up body awareness.</p>
<p>身體運動基礎課程</p>	<p>Body Weight Exercises for Beginners</p>
<p>使用一系列創新身體動作，演化出不同的運動項目，課程按每班學員程度靈活調教。</p> <p>目的為提高個人體感、運動神經、動作意識等。適合初學者。</p>	<p>Through a series of creative movement to develop series of exercises which taylor-made for each badge of participants.</p> <p>The aim of the class is to raise body awareness, motor control ability, & basic movement control.</p> <p>It works great with exercise beginners.</p>
<p>赤足運動（核心肌肉）課程</p>	<p>Barefoot core training</p>
<p>美國足部醫生 Dr Emily Splichal 創辦的赤足運動課程，是用赤足科學帶來的運動效果加上核心肌群訓練，重新給參加者身體與地面連結的強壯體驗，無型中使我們足部的動能和結構隨之而進化。</p> <p>改善因長期穿鞋子而退化的足部健康問題。</p>	<p>Barefoot training class is developed by Dr Emily Splichal from the U.S. It combines podiatry with core training. It helps raising the awareness & strength of our feet. From the ground up.</p> <p>Through this class, our overly-spoiled feet will have a chance to be re-trained. It may also help foot structural issue.</p>

全人發展