

## 伸展教練 證書課程

Stretch Trainer Certification Course



### 課程簡介

**趨勢** 運動講求身體狀態，賽前賽後的伸展有助過勞肌肉加快恢復，而透過不同的伸展方式，亦有助紓緩長期痛症。本課程教授學員不同種類伸展技巧，以及伸展工具的使用，教導學員為不同客人如健身愛好者、運動員和姿勢不良人士設計伸展訓練方案。

**效果**

- 課程重點**
- 伸展訓練原理及實踐
  - 方案設計
  - 肌膜激痛點及IAT技巧
  - 了解姿勢不良人士伸展



湯麗明 Kate TONG

AASFP教練導師  
AIS(Mattes Method) 認可伸展師

CEUs 1.5



上課日期：2024年12月9, 13, 16, 20, 23, 30日 (一, 五)  
平日時間：1:30p.m. – 5:30p.m.  
上課地點：AASFP



課程費用：舊生會價：HK\$5,680 正價：HK\$5,880

優惠政策 提前報名繳費優惠：11月18日前報名可享HK\$200優惠

團體報名(3人或以上)：每人 **HK\$5,280**

2578 9877  
www.aasfp.com

AASFP  
5543 3050 aasfp@aasfp.com  
香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心16樓1603室

第61班



學員將  
獲贈

能屈能伸1：  
膝關節治療不求人

價值HK\$88 一本