



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

# Body Weight Training Instructor Course 自身體重訓練 教練證書

## 課程簡介

源自歐美的公園健身(Park Fitness)的風潮近年吹至本港，令戶外公園遊樂場變身為健身室，而自身體重訓練為公園健身其中一個重要環節，是美軍特種部隊及古希臘斯巴達人(Spartans)所喜愛的「操肌」方法。

一般大眾對自身體重訓練的概念，可能只停留掌上壓、仰臥起坐等動作，缺乏變化，因此更遑論全面的訓練，而達到理想的健身效果。其實自身體重訓練是利用自身重量作訓練的方法，可大大減少因訓練受傷的機會，更可隨時隨地進行。

此外，課程亦會加入懸掛訓練，可全面鍛練不同的體適能元素，除可練身手反應、平衡力、肌肉及負重訓練，並提昇心肺功能，是一套有效且方便的健身運動形式。

星級導師杜德智先生可能是全世界第一個「Enter-trainer」，他會以激情及身體語言，感染你成為一個專業的自身體重訓練教練！

AASFP  
CEUs: 1.2



日期：2019年1月11, 16, 18, 26日  
時間：7:00p.m.-10:00p.m.  
考試：2019年2月2日 7:00p.m.-10:00p.m.  
地點：AASFP課室及戶外地方



課程費用：AASFP會員：HK\$ 3,100 正價：HK\$ 3,200

**優惠政策** 提前報名繳費優惠：12月21日前報名可享 HK\$100 折扣  
團體報名（3人或以上）：每人HK\$2,900



2578 9877



AASFP



www.aasfp.com



5543 3050



aasfp@aasfp.com

香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心16樓1603室

## 報讀要求

持有運動科學及體適能基礎證書人仕 或  
其他相關專業資格人士

可進行豁免程序(詳情請致電查詢)

或

購買 Preparation Kit (HKD600)

@ [功能解剖學] + [生物力學及人體活動分析]

杜德智  
Orlando To

AASFP自身體重訓練課程星級導師

每學員獲贈

拉力帶一條

(價值約HK\$100)