

專業訓練處方: 產前產後體適能訓練 - SPP-PPN-0426-60

Specialized Prescription Program : Pre- & Post-Natal Fitness

課程簡介： 專業訓練處方課程旨為體適能教練給予特殊人士提供訓練的必要工具，整個課程是強調訓練不同懷孕過程中的客戶，設計完善產後恢復運動，及有效加速產後體形回復與體適能訓練的調整。“專業訓練處方：產前產後體適能訓練”是特殊人士訓練證書的其中一個構成元素，而完成有關課程將可成為特殊人士體適能顧問。請密切留意緊接著舉行的其他專業訓練處方系列如老年人體適能，慢性病與體適能訓練等！

對象： 適合運動員，健身教練及對此課程有興趣人士。

學習目標：

- 了解孕婦於懷孕期及分娩後的肌肉骨骼及生理上的轉變
- 分析上述轉變對運動方案設計的影響
- 介紹有關產前產後運動方案上的體適能訓練原則
- 學習一系列適合產前的運動，介紹產前普拉提訓練動作
- 學習一系列較為重要的產後恢復運動
- 學習使用小型工具將動作改良並應用於產前及產後的客人

課程流程：

- 介紹孕婦於懷孕期及分娩後的肌肉骨骼及生理上的轉變以及對產前運動方案的影響性
- 懷孕期預防安全措施及禁忌
- 介紹有關產前產後運動方案上的體適能訓練原則，介紹分娩後的肌肉骨骼及生理上的轉變
- 分娩前後預防安全措施及禁忌
- 實踐學習產前體適能主導的運動訓練方案，實踐學習產前普拉提相關的運動訓練技巧
- 實踐學習產後普拉提相關的運動訓練技巧
- 介紹各種常用於產前產後訓練的小型體適能訓練工具

導師簡介： **Ms. Sharon Wong** (MSc Ex & Nut Sc, BSc Physio, PD Acup, RPT) 畢業於香港理工大學物理治療學，是一位香港、澳洲及英國之註冊物理治療師。她更在英國利物浦大學考獲運動及營養科學碩士及在香港浸會大學考獲針灸專業文憑。Sharon 現時亦於理工大學出任客席講師。Sharon 在 AASFP 負責產前產後體適能，肌筋膜放鬆，健身球課程及參與體適能精英的訓練。她曾獲亞洲體適能交流大會(AFEEX)及中國國家職業健身教練專業大會(National Certified Fitness Instructor Conference)邀請成為演講者。她亦是一位普拉提, Gyrotonics® 及 Fit-ball 導師。她的臨床專項為運動創傷、運動康復，臨床普拉提，產前產後體適能和婦女健康等。

課程學費： 舊生會價：HK\$3,400 正價：HK\$3,500
*三星期前報名早鳥優惠，可獲HK\$100優惠
團體報名 (3人或以上)：HK\$3,200

日期及時間： 2026年10月25, 11月1日 (星期日)
10:00a.m. – 6:30p.m. (共15小時)

獲取證書： 學員可獲頒發證書，如達到以下合格要求
1) 出席率達100% 2) 個案演說 3) 實習課進行持續評估

上課地點： AASFP課室

入學資格： 持有AASFP高級私人體適能教練證書或物理治療師
*持有其他體適能教練資格同學，可向本學院查詢相關入學安排

延續學分： AASFP CEUs : 1.2

授課語言： 粵語，輔以英文

報名手續： WhatsApp: 5543 3050 / 登入www.aasfp.com / 致電 (852)2578 9877