

## Burn Fat

### 介紹

消除脂肪必須靠「**有氧運動**」來燃燒脂肪提供能量維持活動。「**有氧運動**」是**醫學界**一直認同的安全自然方法減肥的最佳方法。肌肉線條要靠適當的鍛鍊才能達到。

### 內容

本課程主要分為兩個部分，上半部分主要是由**有氧舞蹈組成 (Cardio Dance Workout)**，有時導師會採用高度**有氧循環訓練**，將燒脂肪效果提高。導師會以不同類型的歌曲，再配合不同的舞蹈風格，例如 **Aerobic Cardio Dance, Funky Dance、Latino Dance、Belly Dance、Kickboxing** 等，可以增加趣味性。下半部分 **Body Toning**，導師會指導如用善用**自己的身體重量 (Body Weight)**，亦能得到理想的訓練效果。適當的時候再配合**音樂**或其他器材如**啞鈴、橡動帶**等，來鍛鍊學員身體每一組肌肉，例如：胸膈、背部、手臂、腿部和腹部肌肉等等。整個訓練目的是透過**有氧運動**直接燃燒脂肪，**Body Toning** 來幫助**收緊及拉長肌肉**，經常練習還可幫助**消耗卡路里**，以達致**消脂瘦身的效果**。

### 對象

- 兒童(6-12 歲)
- 青年(13-17 歲)
- 成人(18 歲或以上)

### 特點

優點：**提高節奏感及身體的靈活性、協調性、有氧運動**

功效：**消除脂肪、提高心肺功能、拉長肌肉**

### 備註

- 本課程由合資格教練教授
- 請學員穿著運動服出席

