

## Strong 30

### 介紹

Strong 30 是體重、肌肉調理、有氧運動、增強訓練、原創音樂這五大元素完美結合的新型健身運動。

這是 Ai Lee Syarief 在 2016 年創立的。她把武術元素巧妙地融入到高強度間歇式訓練裡，在原創音樂的帶動下，給人暢快淋漓、超越自我的感覺。

### 內容

正如其名，Strong 是指高強度間歇式訓練（High Intensity Interval Training）。30 是指以「高強度運動+短時間休息」的重複訓練方式持續 30 分鐘。這是全靠自身重量，加上各種強而有力的動作，達到全身鍛煉效果的健身運動。能夠消脂，提高心肺功能，提升肌肉質素。

Strong 30 最大特色是：每套訓練動作都有獨一無二的原創音樂作為配樂，能帶動學員的節奏、動感、熱情、甚至超越自我的動力。這些原創音樂都是由著名音樂製作人 Timbaland 或者星級 DJ Steve Aoki 專門為 Strong 30 特別編排所作的。

### 對象

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

### 特點

優點：強度、耐力、速度/增強式訓練、有氧運動

功效：健身、消除脂肪、提高心肺功能、提升肌肉質素

### 備註

- 本課程由合資格教練教授
- 請學員穿著運動服出席

