

綜合運動

介紹

課程著重訓練四項必要體適能元素：心肺功能、肌力、肌耐力、柔軟度及平衡力。經過二至三個月的鍛鍊，期望參加者的心肺功能得以提昇、走路喘氣情況會改善；四肢肌肉力量增強，站立或步行都更見耐力；柔軟度和平衡力提昇，會減少跌倒和筋肉拉傷問題。而腰酸背痛都因持續的伸展運動而得舒緩。持續訓練四至六個月，參加者的體能預期有顯著的進步，可以輕鬆應付日常生活之餘，也不會輕易感到過度疲倦。



課程內容

教練會按每班的訓練進度，教練會教授以下的訓練內容：伸展運動、阻力運動、帶氧運動、肌肉訓練等。改善寒背伸展 7 式和普拉提式瑜伽。動作配以其他工具如阻力帶、平衡墊、小啞鈴等進行訓練，加強效果。

對象

- 18 歲或以上

特點

- 四肢肌肉力量增強
- 柔軟度和平衡力提昇
- 減少跌倒和筋肉拉傷問題



備註

- 本課程由合資格教練教授
- 帶備飲用水
- 上堂前一小時內不宜進食。