



功能性訓練 延續學分研習課程 (Functional Training CEC Workshop)

課程介紹

動作能力是現代人所最欠缺的部分，不良的動作方式往往演變成慢性疼痛。功能性訓練的目的是在失能演變為疼痛之前維持或改善功能性，以達到降低運動傷害以及慢性疼痛發生的機率。

課程中學員將能學會：

1. 呼吸與功能性訓練的關連，正確與不正確的呼吸方式。
2. 緊繃維持(gripping)與正確使用腹內壓維持姿勢的差異。
3. 腕關節靈活性動作篩檢與實際矯正性訓練實作。

延續學分： IHFI 3CEC (如需要證明書，需繳 NT300 元行政費)

地點： 台北市 大安運動中心
課程日期： 2015 年 8 月 16 日 (星期日)
課程時間： 13:00 - 17:00 (4 小時)
講師： 張所融 老師

費用： IHFI 學員： NTD1,200、非 IHFI 學員： NTD1,500

報名事項：

1. 連絡電話：0958-003-643 李小姐；E-mail：ihfitaiwan@yahoo.com.tw
2. 活動前七日或額滿報名截止，如人數不足，課程取消或延後將另行通知。
3. 填寫資料表格寄 E-mail、主旨請註明 “IHFI 延續課程” 報名。
4. 未完成付費將視同報名無效。

付費辦法：

- 報名後將電郵確認，並通知匯款或 ATM 轉帳
- 華南銀行 銀行代號:008 忠孝分行 帳號: 120-20-052686-1 戶名:「周瑞祥」
- 匯款後請保留明細資料 並電郵告知匯款確認完成及帳號後五碼

姓名:	性別:	生日:	IHFI 學員 是 / 否
聯絡電話: (H)	(cell)	職業:	
通訊地址:			
E-MALL:	證明書 需要 / 不需要		