



國際康體專才培訓學院(澳門)

International Personal Trainers & Fitness Academy

始創於 1959 年新加坡。 *Founded since 1959 in Singapore*

國際康體專才培訓協會認可機構 - *Approved by International Personal Trainers & Fitness Association*

## Vibration Foam Roller for Myofascial Release Certification

### 振動復康滾筒肌筋膜放鬆認證課程

**課程簡介：**肌筋膜是人體最大的網絡系統，對我們身體有至根本的影響。瑜伽滾筒是一種自我肌筋膜釋放或自我按摩的形式，可以消除肌肉和結締組織中的粘連。瑜伽滾筒也增加血液流向肌肉，並創造更好的流動性，幫助恢復和改善表現，以及減少受傷。

**課堂內容：**詳細探討肌筋膜放鬆基本原則及應用技巧、壓痛點技巧和伸展，教授運用 **振動復康滾筒 (Vibration Foam Roller)** 為客人作簡化動作幅度評估及放鬆過緊肌肉，從而防止肌肉勞損。

#### 課程結構：

- ◇ 激痛點原理、成因及分佈
- ◇ 肌筋膜放鬆技巧
- ◇ 軀幹筋膜放鬆
- ◇ 下肢筋膜放鬆
- ◇ 上肢筋膜放鬆
- ◇ 振動瑜伽滾筒應用

**學費：**HKD \$ 1,500

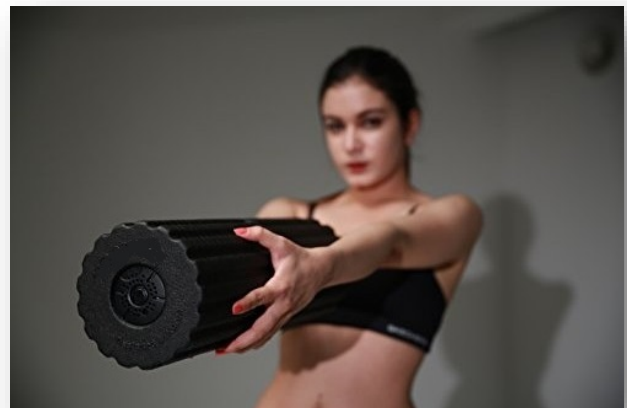
(另可代購 Decathlon 迪卡儂振動復康滾筒一個 HKD 490)

**開課時間：**2018 年 12 月 29 日 (星期六)

**課程學時：**共 4 小時

**上課時間：**13:00-17:00

**地址：**TBC





# 國際康體專才培訓學院(澳門)

International Personal Trainers & Fitness Academy

始創於 1959 年新加坡。 *Founded since 1959 in Singapore*

國際康體專才培訓協會認可機構 - *Approved by International Personal Trainers & Fitness Association*

香港及亞洲 45 個國家政府認可學院  
世界頂級的健體和體適能教育機構



## 振動復康滾筒肌筋膜放鬆認證課程 申請資格：

入學資格	凡年滿十七歲或以上
導師資歷	IPTFA 課程導師、註冊物理治療師、資深私人教練
課程要求	請攜帶短褲與短袖前來更換，以利操作練習，操作時會操作至背部，盡可能穿著不干擾練習的服裝
授課語言	課程主要以中文授課 (輔加部份英語筆記)
課程學時	共 4 小時
課程費用	HK\$ 1,500 (另可代購 Decathlon 迪卡儂振動復康滾筒一個 HKD 490)
開課日期及時間	2018 年 12 月 29 日   上課時間：13:00 - 17:00
重考費用	筆試、實習試重考或補考費 HKD\$ 300 60 分以下者需重新修讀課程
上課地點	<b>TBC</b>
報名手續	參加者請填妥報名表格 (報名表格可自行影印)，並將學費放入信封及寫上名字，請於下午一時至 7 時到 真善貿易行 澳門下環街 79 號 A 連發大廈地下 B 舖(來來超市行約 30 米)找 Mr. Alex Chong (鍾先生)
查詢	IPTFA MACAU : (853) 6334 4113 (鍾先生) 電子郵件： <a href="mailto:info@iptfa.com">info@iptfa.com</a> / <a href="mailto:alecs_i1@hotmail.com">alecs_i1@hotmail.com</a> 網頁： <a href="http://www.iptfa.com">www.iptfa.com</a> 微信官方帳號：IPTFA 總部
退款政策	除了本學院取消課程外，其他情況概不退回已繳學費



# 國際康體專才培訓學院(澳門)

## International Personal Trainers & Fitness Academy

始創於 1959 年新加坡。 **Founded since 1959 in Singapore**

國際康體專才培訓協會認可機構 - *Approved by International Personal Trainers & Fitness Association*

### 課程報名表 ENROLLMENT FORM

Course Code (課程編號)	Course Name (課程名稱): 振動復康滾筒肌筋膜放鬆認證課程
--------------------	--



### 申請人資料 Personal Information

Name (姓名)	English (英文)	Chinese(中文)		
Date of Birth (生日)	mm/dd/yy (月/日/西元年)	Identify ID./ Passport No. (身份證字號/護照號碼)		
Sex (性別)		Age (年齡)	Occupation (職業)	
Address (地址)				
Tel No. (聯絡電話)	Day-time (日間)	Night-time (晚間)		
Mobil (行動電話)		E-mail(電郵地址)		
Related work experiences and current certificates (有關工作經驗及証書) :				

Information Source (從那裡得知本學院課程)  網頁  朋友介紹  郵寄  其他,請列明:\_\_\_\_\_

All the personal data will keep confidential and will only be used in the application procedure of the events organized by our Academy. For any change of your personal data, please contact Mr. Chong at 6334 4113.

所提供的資料只用於本學院的康體活動報名事宜及活動之用。在遞交表格後如欲更改或查詢你申報的資料，可與本學院職員聯絡。繳費方法：參加者請填妥報名表格(報名表格可自行影印)，並將學費放入信封及寫上名字，請於下午一時至 7 時到澳門下環街 79 號 A 連發大廈地下 B 舖:真善貿易行(來來超市行約 30 米) 找 Mr. Alex Chong (鍾先生)報名。報名電話：(853) 6334 4113。

### Declaration

I, \_\_\_\_\_, declare that all the personal data are true and correct. I am aware that my participation in the International Personal Trainers & Fitness Academy event(s) exposes me to a risk of personal injury and I agree to hold harmless International Personal Trainers & Fitness Academy, their Directors, employees and subsidiaries, the presenters and all the event staff from any and all liability arising from this course including, but not limited to, muscle strains, tears, pulls, broken bones, death and any and all illness, ailments or loss of personal property.

I understand the risks arising from the participation of this course and attest that I am in sound physical condition. I also understand that I may be videotaped, audiotaped and photographed during the course and International Personal Trainers & Fitness Academy may use my images for any and all uses without my prior consent. I further agree to all conditions of registration, including but not limited to, the no refund policy.

### 聲明

本人, \_\_\_\_\_, 謹此聲明在本表格內所提供之資料皆正確無誤, 並擁有良好健康狀況及在參加課程活動時如有任何特殊情況出現(如肌肉扭傷、撕裂、拉傷、骨折、意外、死亡、其他疾病或遺失私人財物等), 國際康體專才培訓學院及其董事、員工及所有工作人員均無需負上任何法律或金錢責任, 本人更同意國際康體專才培訓學院可保留更改課程活動之日期、時間、內容錄影、錄音及拍攝等權利。

本人謹此同意及明白章程所列之內容和條款及願意遵從。

Signature 申請人簽署: \_\_\_\_\_

Date 日期: \_\_\_\_\_

### 以下只供本學院使用 For Official Use Only

Amount (金額): \_\_\_\_\_

Received Date(日期): \_\_\_\_\_

Cash 現金  Cheque 支(匯)票 \_\_\_\_\_

Bank 銀行 \_\_\_\_\_

Issued by (經手人): \_\_\_\_\_

Refer to: (介紹人): \_\_\_\_\_