



國際康體專才培訓學院(新加坡及香港)

International Personal Trainers & Fitness Academy

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

阿雷斯體育及管理教育中心 **ASMEC** Registration No. 581810

Suspended Movement Functional Training Instructor Certification

懸掛運動功能訓練教練證書課程

課程內容: Suspension Movement Functional Training 的目的是以「無限活動空間，鍛鍊身體不同的肌肉(包括軀幹、背部、上肢及下肢的肌肉)」。透過 Suspension Training (懸掛訓練) 是一項著重 Core Training(核心訓練)，能夠配合拉力棒(Resist Bar) 鍛鍊不對稱可變負荷的阻力路線，不斷挑戰學員的平衡和提供靜態 (Bodyweight Based) 穩定性和力量訓練的整體練習。

功能訓練動作來建立核心肌群的穩定性、旋轉動作的肌肉力量和促進更好的平衡力及姿勢，增強身體控制及四肢的協調性。本課程適合從事私人教練行業之人士，通過此課程可考取認可之專項懸掛運動及拉力棒教練資格。課程內容理論及實務並重。整個課程理論與實習共 12 小時。

課程結構：

- ✧ 懸掛訓練(仰卧練習 + 俯卧練習)
Suspension Training (Supine & Prone Exercise)
- ✧ 上半身練習 Upper Body Exercise
- ✧ 下半身練習 Lower Body Exercise
- ✧ 核心練習 Core Exercise
- ✧ 拉力棒基本訓練 Resist Bar Basic Training
- ✧ 靈活及機動性練習 Flexibility & Mobility Exercise



國際證書：符合下列要求的學員將獲 國際康體專才培訓學院

IPTFA 頒發「懸掛運動功能訓練教練證書」：

- 學員須出席全部課程
- 考試中理論與實習課程獲得 70%合格成績

學費：\$ 2,800

課程學時：共 12 小時



產品支持機構：Product Support Organizations:





國際康體專才培訓學院(新加坡及香港)

International Personal Trainers & Fitness Academy

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

阿雷斯體育及管理教育中心 ASMEC Registration No. 581810

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



懸掛運動功能訓練教練證書課程 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、資深私人教練
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 12 小時
課程費用	HK\$ 2,800
重考費用	筆試、實習試重考或補考費 HK\$ 300 (加一堂補課) 60 分以下者需重新修讀課程
上課地點	TBC
報名手續	參加者請填妥報名表格 (報名表格可自行影印) 連同回郵信封及劃線支票 (抬頭祈付國際康體專才培訓學院或 INTERNATIONAL PERSONAL TRAINERS & FITNESS ACADEMY) 寄往：旺角運動場道 21-27 號運泰大廈 2 樓 C 室，國際康體專才培訓學院。 轉數快：164613515 公司名稱：INTL PT & FA (HK) LTD T/A INTL PT & FA
查詢	詳情可致電：2345 6286 傳真：2345 1236 電子郵件： info@iptfa.com 網頁： www.iptfa.com
上課情況	1. 當天文台發出一號或三號颱風訊號、黃色或紅色暴雨警報，將照常上課。 2. 當天文台發出八號或以上颱風訊號、或黑色暴雨警報，該日之課程將取消，學院將另行通知補課之日期、時間及地點。
延續學份	6 CEU 學分
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



產品支持機構：Product Support Organizations:





國際康體專才培訓學院(新加坡及香港)

International Personal Trainers & Fitness Academy

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

阿雷斯體育及管理教育中心 ASMEC Registration No. 581810

課程報名表 ENROLLMENT FORM

Course Code (課程編號)	Course Name (課程名稱): 懸掛運動功能訓練教練證書課程
--------------------	---------------------------------------

相片
Photo

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. (身份證字型大小/護照號碼)
Sex (性別)	Age (年齡)	Occupation (職業)
Address (地址)		
Tel No. (聯絡電話)		
Mobil (行動電話)	E-mail(電郵地址)	
Related work experiences and current certificates (有關工作經驗及證書):		

穿著 T 恤尺寸: ☐ XS ☐ S ☐ M ☐ L ☐ XL ☐ XXL ☐ 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 IPTFA.

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:可親臨學院繳交現金、郵寄支票(抬頭:國際康體專才培訓學院)或存入學院戶口(上海商業銀行:33782-05697-8;中國銀行:012-698-0-000764-4)

轉數快:164613515 公司名稱:INTL PT & FA (HK) LTD T/A INTL PT & FA

Declaration 聲明

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

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): _____

