

節目簡介

體驗班

只限已報名人士

星期六

10月14日

11:00 - 11:40

Room C

ClassiCal籃球專項系列: 體能訓練

在這個工作坊，我們會示範及教授整套專為籃球設計的熱身運動。我們會說明每個動作的重點及目的。此外，我們亦會提供一些專為籃球運動員設計的肌力與體能訓練的例子，探討如何使他們能夠更強更快地運動。

👤 ClassiCal

Room E

五十肩復康工作坊

五十肩是一種病程緩慢的疾病，可能是幾個月，也可能拖上幾年。如果拖延太長，會造成肩膊局部肌肉萎縮。若到這個時候才醫治，所需康復時間會相對較長。林俊熙老師會在五十肩復康工作坊會上教你如何以太極運動方法紓緩五十肩問題。

👤 林俊熙先生 Mr. LAM Chun-hei, Titan

Room G

Wattbike Circuit (Conducted in English, 以英語授課)

The Weight Management Training Plan is perfect to anyone looking for losing a few pounds, reducing body fat or improving overall fitness. You should use the training plan in conjunction with a controlled, balanced diet as exercise alone is less effective. Get on the Wattbike and get the plan for training smart and faster recovery.

👤 EcoLifestyle Fitness

Room D

基礎瑜珈練習 Basic Yoga Practice

瑜珈運動
可以一直練習
已是一種幸福

👤 何安娜小姐 Ms. HO On-nor Anna, Christianne

Room F

太極 - 回復身心平衡狀態

太極著重手、眼、身法、步的協調和配合，動作剛柔並濟，且講求內外兼修。通過親身體驗太極的鍛鍊方式及運動特性，讓參加者了解如何透過有關練習，改善身體狀況及放鬆減壓，達至身心平衡的狀態。

👤 黃顯偉先生 Mr. WONG Hin-wai, Will

節目簡介

體驗班

只限已報名人士

星期六

10月14日

13:00 - 13:40

Room C

ClassiCal 特約: 速度與力量訓練

在這個體驗班裡，我們會示範一些方式、技術去提升你的能力，讓你可以更快、更強！此外，我們會示範一些訓練模式及方法來訓練你的身體作出更快更強的移動。

要塑造最快最強的你，請務必參加，挑戰自己的極限！

 ClassiCal

Room E

核心肌群訓練 – 提升運動表現與傷患防治

藉著親身體驗多元化的核心肌群訓練，讓參加者了解如何透過相關訓練，達至提升運動表現及防治運動傷害的效果。期望參加者可從中獲得核心肌群訓練的相關知識及技巧，並應用於各自喜好的運動項目，共同享受運動的樂趣。

 黃顯偉先生 Mr. WONG Hin-wai, Will

Room D

如何善用心跳監察科技來進行高強度間歇訓練

10個運動人士中，有8個可能都有戴心跳錶或心跳帶的習慣，但當中於運動時所顯示的心跳數字或其他數據，你又明白多少呢？今次的工作坊，我們會介紹現時不同的運動心跳監察科技，參加者亦可免費試戴心跳錶/帶進行近來流行的高強度間歇訓練(HIIT)。參加者除了配戴心跳錶/帶試玩HIIT外，最後每位參加者亦會得到一份個人的運動報告，顯示自己於運動時的心跳變化、運動強度、最大心率、平均心率、消耗幾多卡路里等資料，令運動訓練更有效。

 港協暨奧委會奧夢成真 SF&OC Sports Legacy

Room G

RAD Mobility-5 Simple Steps to Pain-Free Knee, Ankle and Foot
RAD自我筋膜放鬆矯正訓練體系 – 五步解決膝足踝疼痛與損傷預防

從簡單快速的篩查到運動表現提升的訓練，RAD ROLLER將帶給大家全新且顯效的自我筋膜放鬆及康復後訓練體系。

 PAGE Public Relations

節目簡介

體驗班

只限已報名人士

星期六

10月14日

14:00 - 14:40

Room C

ClassiCal 籃球專項系列: 速度及爆發力 (防守篇)

我們會示範一些動作讓籃球員能在球場上更有效率地防守。這個工作坊將結合小組合作和練習來測試每位參加者的敏捷性和防禦能力，亦會讓參加者嘗試和學習不同的練習，使他們能更好地進行籃球防守。

[ClassiCal](#)

Room D

墊上普拉提 - 喚醒核心肌群
Mat Pilates - Core Activation

普拉提
運用深層平衡肌肉，一起保護脊柱健康

[何安娜小姐 Ms. HO On-nor Anna, Christianne](#)

Room E

五十肩復康工作坊

五十肩是一種病程緩慢的疾病，可能是幾個月，也可能拖上幾年。如果拖延太長，會造成肩膊局部肌肉萎縮。若到這個時候才醫治，所需康復時間會相對較長。林俊熙老師會在五十肩復康工作坊上教你如何以太極運動方法紓緩五十肩問題。

[林俊熙先生 Mr. LAM Chun-hei, Titan](#)

Room F

Spin and Sweat I

一眾駐場導師帶領您跟著音樂和節拍運動。有效燒脂之同時，亦可以強健肌肉。讓您踏出型格、出眾而又平易近人的健體新態度。

[XYZ](#)

Room G

FreeFORM Board Basic 101

運動如足球、檯球、網球、功夫都是需要身體做出自然的連貫性動作。FreeForm的設計就是支持人體這些流動性的動作。這個工作坊會挑戰和發現你連貫性和流動性動作的可能性。透過轉換站立、傾斜、側身、仰臥的練習可以挑戰你上身、核心和下身的肌肉和關節。同時，透過利用地心吸力、身體重量和FreeForm，肩膀，脊椎，盤骨都可以增加可動性。

[EcoLifestyle Fitness](#)

節目簡介

體驗班

只限已報名人士

星期六

10月14日

15:00 - 15:40

Room C

ClassiCal 籃球專項系列: 肌肉耐力訓練

我們將說明及示範一些能讓籃球員效率更高、更強壯的訓練計劃。這個工作坊將結合小組合作和練習來測試每位參加者的體能需求和能量利用能力。這次會讓參與者嘗試和學習不同的訓練風格和練習，以使他們在參與籃球運動能更fit、更強壯、更快捷。

 ClassiCal

Room D

動態超音波- 疼痛治療: 背痛肌肉評估及核心肌肉訓練

一直沿用的斷症方法包括X光及磁力共振等，只提供肌肉骨骼靜態時的情況。最新的科技透過實時超聲波動態造影檢查軟組織，即時透視病人的肌肉、筋膜、骨骼以致神經活動時的細微狀況，更可即時診斷痛症成因及作為治療的監測工具。李靜芬醫生會在工作坊上同大家一一示範!

 李靜芬醫生 Dr. LI Ching-fun, Carina

Room E

改善跑姿工作坊

以跑步力學、科技及醫學理論，改善參加者的跑姿，預防受傷。

 潘永成先生 Mr. POON Wing-sing, Stephen

Room F

Spin and Sweat II

一眾駐場導師帶領您跟著音樂和節拍運動。有效燒脂之同時，亦可以強健肌肉。讓您踏出型格、出眾而又平易近人的健體新態度。

 XYZ

Room G

Small Group Training - MUVE Fit

這是一個多動態類的課程。注重基本的運動模式 - 推、拉、旋轉、動力鏈(kinetic chain)、弓步、平板和深蹲，採用不同的方式來訓練你的身體在負重的情況下運動。這是一個促進新陳代謝的極好機會，把你的健身水平推到更高。

 EcoLifestyle Fitness

節目簡介

體驗班

只限已報名人士

星期六

10月14日

16:00 - 16:40

Room C

ClassiCal 籃球專項系列: 速度及爆發力 (進攻篇)

我們將示範一些動作以讓籃球運動員能在球場上更有效率地進攻。本次體驗班將包括小組合作和練習，以測試每位參加者的技術和進攻能力。這個工作坊將讓參與者嘗試和學習一些練習，使他們能更好地進行籃球進攻。

👤 ClassiCal

Room E

拉筋小教室

只著重鍛鍊心肺功能及肌肉力量”是一般運動愛好者的通病。換言之，柔軟度和伸展運動的重要性往往被忽略。是次工作坊將介紹兩大類的伸展運動（靜態及動態），學習如何適當地利用運動針對性的伸展動作，親身體驗其特點，如放鬆肌肉、避免乳酸積聚、改善關節活動度、提升運動表現等。

👤 何倩鳴小姐 Ms. HO Sin-ming, Cindy

Room G

RAD Mobility-5 Simple Steps to Pain-Free Knee, Ankle and Foot
RAD自我筋膜放鬆矯正訓練體系-五步解決膝足踝疼痛與損傷預防

從簡單快速的篩查到運動表現提升的訓練，RAD ROLLER將帶給大家全新且顯效的自我筋膜放鬆及康復後訓練體系。

👤 PAGE Public Relations

Room D

常用運動按摩教學

按摩是運動員恢復重要的一環，究竟運動按摩怎樣幫助運動員回復體能？大家可於此工作坊學習一招半式運動按摩技巧！

👤 黃學穎小姐 Ms. WONG Hock-wing, Winnie

Room F

Spin and Sweat III

一眾駐場導師帶領您跟著音樂和節拍運動。有效燒脂之同時，亦可以強健肌肉。讓您踏出型格、出眾而又平易近人的健體新態度。

👤 XYZ

節目簡介

體驗班

只限已報名人士

星期六

10月14日

17:00 - 17:40

Room C

運動恢復按摩教學

按摩是運動員恢復重要的一環，究竟運動按摩怎樣幫助運動員回復體能？大家可於此工作坊學習一招半式運動按摩技巧！

👤 陳偉德先生 Mr. CHAN Wai-tak, Roy

Room D

跑手瑜伽拉筋

跑後別忘伸展
有減酸痛有減損傷

👤 何安娜小姐 Ms. HO On-nor Anna, Christianne

Room E

如何運用個人DNA數據及MODA物聯網達至理想身形

大部分都市人都想擁有美好的身形，令自己著衫及打扮更加好看。不過，香港的膳食都少不免多糖高脂，對維持美好身段確是一大挑戰。我們將會從科學角度，剖析您的DNA如何影響您的身形及運動效果，從而為您帶來全新的健康體驗。現今大部分人都擁有智能電話，如何運用現今物聯網科技改善人們的飲食習慣，從而為您帶來全新的健康體驗。

👤 Acecgt

Room F

Spin and Sweat IV

一眾駐場導師帶領您跟著音樂和節拍運動。有效燒脂之同時，亦可以強健肌肉。讓您踏出型格、出眾而又平易近人的健體新態度。

👤 XYZ

Room G

Experience Animal Flow

Animal Flow 結合了四種不同動物的形態和身體動態而成的自身重量的訓練。它的動作組合由六個主要元素而成，而每個元素可單獨或結合多個動態應用在訓練中，達至訓練的理想效果。Animal Flow 能增強柔軟度、體能、力量、持久力及核心肌群，重新與身體連接起來，發揮更佳運動表現。

👤 EcoLifestyle Fitness