

# 節目簡介

## 體驗班

只限已報名人士

星期日

10月15日

10:00 - 10:40

### Room C

#### UGO FIT 特約:

#### Circuit Training 循環訓練 (基礎)

循環訓練結合自身體重訓練及阻力訓練，透過多變的動作進行連續性的運動，從而提升參加者的心肺功能、協調能力、肌力及肌耐力等。此節訓練強度適合初學者及所有以培養運動習慣為目標的人士。

👤 UGO Fit HK

### Room E

#### 運動貼紮小教室

在觀看大型國際賽事時，我們不難發現不少選手身上都有形形色色的貼紮。針對傷害的預防、防止復發以至緊急處理，運動貼紮都能發揮一定的效果。不過運動貼紮並非萬能，在使用這些貼布前，我們必須事理解運動貼紮的功能以及其效果。

👤 馮佩華先生、鄭子俊先生  
Mr. FUNG Pui-wa, Jonas &  
Mr. CHENG Tsz-chun, Sunny

### Room G

#### PILOXING®FUN: Pilates with Boxing

Piloxing揉合Pilates (普拉提)、boxing (拳擊)及dance (舞蹈)，能讓你一次過體驗多種健身模式！結合以上三種運動再加上強勁音樂節拍，Piloxing不但能有效鍛煉肌肉線條，強化心臟機能，提高手腳靈活度，對運動表現亦有所幫助，還能在短時間內消耗大量卡路里，達到消脂效果。

👤 PAGE Public Relations

### Room D

#### 敏捷梯訓練工作坊

敏捷梯是運動員訓練腳步的主要工具，對很多需要快速移動的運動項目如籃球、足球及網球等都有很大的幫助。敏捷梯訓練不但能增強踝關節和膝關節的小肌肉群從而降低下肢受傷的風險，亦可提升身體的協調性、平衡性、反應速度、靈敏度、轉向及制動能力等。愛運動的你，又豈能錯過！

👤 馮柏浩先生 Mr. FUNG Pak-ho, Daniel

### Room F

#### 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

# 節目簡介

## 體驗班

只限已報名人士

星期日

10月15日

11:00 - 11:40

### Room C

UGO FIT 特約:

HIIT 高強度間歇訓練 (基礎)

HIIT透過快速、強烈的動作來提升心率，然後緊隨短暫的休息。這種間歇的訓練模式有助提升參加者的肌耐力及爆發力、改善心肺功能並燃燒脂肪。

此節訓練強度適合初學者及所有以培養運動習慣為目標的人士。

📍 UGO Fit HK

### Room D

Pilates普拉提訓練

普拉提是一種著重全身整合的運動，目標改善脊椎之間的排列及活動度，增加軀幹及肩膊的穩定性，從而改善個人的整體姿勢，使日常生活的活動及各項體育表現更見效率。

📍 梁家美小姐 Ms. LEUNG Ka-mei, Mary

### 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。如果拖延太久，會造成肩膊局部肌肉萎縮。若到這個時候才醫治，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舒緩五十肩問題。

📍 林俊熙先生 Mr. LAM Chun-hei, Titan

### Room F

Warm Up Girls 特約:  
改善女性不適瑜伽小教室

無論在社會，還是於家庭，婦女所付出的愛和治癒的能量是不可或缺的。由瑜伽導師梁漫之帶來專為女性設計的瑜伽workshop，以簡單的瑜伽呼吸法和瑜伽式子，讓不同年齡的女生舒緩身體和精神上的緊張，從而達至身心平衡，內外合一的完善狀態。

📍 梁漫之小姐 Ms. LEUNG Man-chi

### Room G

Small Group Training - MUVE Fight

這個課程是通過使用一系列的運動模式，如拉、推和旋轉，以提高你身體的運動效率、速度和敏捷性。同時通過多種運動的結合，以提高你的手腳協調。我們將採取類似戰鬥繩、跳繩、Animal flow和pad work的訓練方式去提高你的健身水平。

📍 EcoLifestyle Fitness

# 節目簡介

## 體驗班

只限已報名人士

星期日

10月15日

12:00 - 12:40

### Room C

UGO FIT 特約:  
HIIT 高強度間歇訓練 (進階)

HIIT透過快速、強烈的動作來提升心率，然後緊隨短暫的休息。這種間歇的訓練模式有助提升參加者的肌耐力及爆發力、改善心肺功能並燃燒脂肪。  
此節訓練的強度適合追求完美體形及提升運動表現的人士。

👤 UGO Fit HK

### Room D

Foam Roller 「鬆一鬆」

簡單的滾壓就能達致深層按摩？Foam Roller不但能舒緩肌肉痠痛及周邊筋膜的繃緊，而且能促進血液循環、增加身體柔軟度及糾正姿勢。除了運動員外，經常使用電腦導致頸梗膊痛或愛穿高跟鞋引致小腿肌肉繃緊的女士們，都歡迎你一齊「鬆一鬆」!!

👤 馮柏浩先生 Mr. FUNG Pak-ho, Daniel

### 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 G

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，令運動訓練更有成效。

👤 港協暨奧委會奧夢成真  
SF&OC Sports Legacy

# 節目簡介

## 體驗班

只限已報名人士

星期日

10月15日

14:00 - 14:40

### Room C

UGO FIT 特約:  
Circuit Training 循環訓練 (進階)

循環訓練綜合自身體重訓練及阻力訓練，透過多變的動作進行連續性的運動，從而提升參加者的心肺功能、協調能力、肌力及肌耐力等。此節訓練的強度適合追求完美體形及提升運動表現的人士。

📍 UGO Fit HK

### 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。如果拖延太久，會造成肩膀局部肌肉萎縮。若到這個時候才醫治，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

RAD Mobility-Golfing Better without Lower Back Pain  
RAD自我筋膜放鬆矯正訓練體系-高爾夫球手的腰痛分析與疼痛預防。

瞭解為何高球手常患腰痛，學習如何以一名高球體能師的角度聯合骨科醫生、康復理療師以及揮杆教練，幫助球手提高功能、全面康復，迅速重返球場。

📍 PAGE Public Relations

### Room D

動態超音波 - 疼痛治療:  
頸肩痛及肌肉訓練

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 Dr. LI Ching-fun, Carina

### Room F

#### Spin and Sweat V

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

星期日

10月15日

15:00 - 15:40

### Room C

#### UGO FIT 特約:

##### HIIT 高強度間歇訓練 (進階)

HIIT透過快速、強烈的動作來提升心率，然後緊隨短暫的休息。這種間歇的訓練模式有助提升參加者的肌耐力及爆發力、改善心肺功能並燃燒脂肪。

此節訓練的強度適合追求完美體形及提升運動表現的人士。

👤 UGO Fit HK

### Room E

#### 運動貼紮小教室

在觀看大型國際賽事時，我們不難發現不少選手身上都有形形色色的貼紮。針對傷害的預防、防止復發以至緊急處理，運動貼紮都能發揮一定的效果。不過運動貼紮並非萬能，在使用這些貼布前，我們必須事理解運動貼紮的功能以及其效果。

👤 馮佩華先生、鄭子俊先生  
Mr. FUNG Pui-wa, Jonas &  
Mr. CHENG Tsz-chun, Sunny

### Room G

#### Wattbike 101

(Conducted in English, 以英語授課)

All exercise prescription and sport specific training plans need a start point. Testing with a Wattbike gives accurate, comparable and repeatable data that can be trusted and is with scientific quality. Understand the what to do and how to do with pedaling technique and power training with Wattbike.

👤 EcoLifestyle Fitness

### Room D

#### Foam Roller 運動訓練工作坊

愛運動的你，相信對 Foam Roller 都不會陌生。除了幫助肌肉放鬆外，你知道可用作肌肉訓練嗎？利用 Foam Roller 不穩定的表面進行訓練，讓身體在難度更高的情況下穩定姿勢，藉以強化核心肌群，提升運動表現。

👤 馮柏浩先生 Mr. FUNG Pak-ho, Daniel

### Room F

#### Spin and Sweat VI

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

星期日

10月15日

16:00 - 16:40

### Room C

#### 運動貼紮小教室

在觀看大型國際賽事時，我們不難發現不少選手身上都有形形色色的貼紮。針對傷害的預防、防止復發以至緊急處理，運動貼紮都能發揮一定的效果。不過運動貼紮並非萬能，在使用這些貼布前，我們必須事先理解運動貼紮的功能以及其效果。

👤 馮佩華先生、鄭子俊先生  
Mr. FUNG Pui-wa, Jonas &  
Mr. CHENG Tsz-chun, Sunny

### Room D

#### Foam Roller 「鬆一鬆」

簡單的滾壓就能達致深層按摩？Foam Roller不但能舒緩肌肉痠痛及周邊筋膜的繃緊，而且能促進血液循環、增加身體柔軟度及糾正姿勢。除了運動員外，經常使用電腦導致頸硬膊痛或愛穿高跟鞋引致小腿肌肉繃緊的女士們，都歡迎你一齊「鬆一鬆」!!

👤 馮柏浩先生 Mr. FUNG Pak-ho, Daniel

### 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 VII

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