

# 體適能訓練班 **FOODYFREE Golden**



FoodyFree 運動計劃就是從**能量系統、代謝生理及運動營養**三方面來研究食物與運動之間的關係，從**標靶消耗 (Targetry Consumption)**出發，根據每款食物的營養成分(碳水化合物、蛋白質、脂肪及糖份)，作出針對性的設計。FoodyFree Golden 找出最受歡迎的 10 款中式點心來設計，更放了不少抗衰老運動元素，三大黃金人生運動：

**阻力訓練** - 阻力訓練達 12-15-15 下，有效增加肌肉量，增加胸部、背部肌肉、股四頭肌及臀大肌，有效增加基礎代謝率，幫助燃燒更多脂肪，也可增加蛋白質利用。

**心肺訓練** - 有氧運動除了有效鍛煉心肺功能外，還能有效預防多種長期疾病。有氧運動頭 20 分鐘，有效利用醣元代謝，20 分鐘後則有效利用脂肪代謝，是很好預防糖尿病及心臟病的方法。

**核心肌群訓練** - 核心肌群是人體的生命動力，健康的核心肌群會有較大的熱量產出，這樣會減少自由基產生，減低癌細胞形成。

課程將由「FoodyFree」健體教練擔任導師

<b>班別編號: FF18 (逢星期二)</b>	
<b>日期:</b>	<b>6月27日至9月19日</b> <b>(8月8日放假)</b> <b>(逢星期二、共12堂)</b>
<b>時間:</b>	<b>下午2:15 - 3:15</b>

## 肌力鍛煉班

**Muscle Strength Training**



如課程需要及個人衛生考慮，學員需自備橡筋帶或彈力帶，或與導師自行購買

此課程集中進行**強化肌肉的運動**，利用徒手、橡筋帶或小啞鈴達到鍛鍊耐力、強化肌力的效果。  
 課程由「香港伸展運動學會」健體教練任教。

<b>每班費用:</b>	<b>港幣1140元 (非會員);</b>
	<b>港幣1020元 (會員及</b>
	<b>香港防癆會轄下機構員工優惠)</b>

<b>班別編號: MT10 (逢星期一)</b>	
<b>日期:</b>	<b>6月26日至9月11日</b> <b>(逢星期一、共12堂)</b>
<b>時間:</b>	<b>下午2:15 - 3:15</b>
<b>上課地點:</b>	香港灣仔皇后大道東266號香港防癆心臟及胸病協會地下林貝聿嘉健康促進及教育中心
<b>報名方法:</b>	報名請填妥表格，並連同費用交回本中心 (若報名人數不足，本中心有權取消該課程)

本期運動班於2023年6月16日截止報名

**每班名額有限 請先致電2834 9333查詢**

地址: 香港灣仔皇后大道東266號地下林貝聿嘉健康促進及教育中心  
 電話: 2834 9333 傳真: 2834 5522