

# 姿勢跑法訓練班

想學跑步——由零開始

跑步一向予人簡單、容易、方便的感覺。可是根據美國專業田徑教練的資訊，有八成跑者曾經受傷。有見及此，三項鐵人國家隊技術指導顧問羅曼諾夫博士創立了「姿勢跑法」。學會正確的跑步姿勢後，便可以將受傷的機率降至最低，並且跑起來更加省力。讓消脂瘦身、鍛鍊身體的過程變得更安全、更簡單。

**課程簡介** 由認證姿勢跑法教練進行跑姿指導，加上跑步前後的熱身、緩和運動。配合由物理治療師設計的預防跑步運動

**人數** 8人

16/370	姿勢跑法	預防跑步傷患運動	價錢
<b>地點</b>	九龍公園	適健中心	\$1600 共 7 堂
<b>日期</b>	15/3-12/4 逢星期三	19/4-16/4 逢星期三	
<b>時間</b>	7:00-8:30PM	7:00-8:00PM	
<b>堂數</b>	5 堂	2 堂	
<b>導師</b>	馬拉 Joe – 姿勢跑法認證教練 並有多年參與國外內長跑	Philip – 註冊物理治療師 具豐富處理運動創傷經驗	



2772 3366



CHW 適健中心



www.hkwellness.org