



# 2019 健身與運動訓練科學的錦囊妙計

## Great Tips of Fitness and Sport Training- Talking Based on Science

- 一、研習對象：私人教練、有氧老師、體育老師、運動愛好者。
- 二、主辦單位：睿奇體能運動館。
- 三、協辦單位：國立臺北護理健康大學運動保健系
- 四、研習地點與時間：

國立臺北護理健康大學圖書館地下一樓 LB101 教室。

台北市北投區明德路 365 號。108 年 6 月 9 日(日) · 09:00-16:00。

#### 四、報名費用：

原價：4000 元。

早鳥價：2500 元 (4/15 以前報名者)。

三人團報價：2000 元/人。

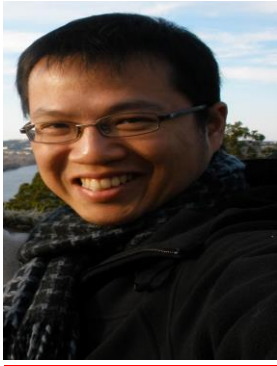
#### 五、課程簡介：

行為的改變須從觀念的建立開始，本課程深入淺出地讓學員充分建立正確的運動與健身訓練觀念，釐清並導正以訛傳訛的迷思。

內容包含：增肌和減脂可能同時進行嗎？如何有效刺激肌肉生長？停止運動多久肌肉開始流失？停止訓練之後人體生理會發生甚麼樣的改變？怎樣做才不會讓辛苦建立起來的肌肉流失呢？要如何運動才能顯著提升免疫力？抗氧化=抗老，如何透過正確的運動訓練與營養增補成功提升抗氧化能力？

以淺顯易懂的舉例和平鋪直述的白話文，讓您一次就搞懂運動科學的應用性。

## 七、講師介紹：



### 廖翊宏 Henry Liao PhD., PT.

美國德州大學奧斯汀分校運動科學博士

-主修運動生理學

台灣運動營養學會認證課程講師

台灣運動生理暨體能學會理事

八、報名方式：請先匯款後，前往 Optimum Kinetics 官網，填寫報名表以完成報名手續，網址：  
<http://optkinetics.com/class.php>。

九、匯款資訊：ATM 轉帳或銀行匯款。開課日前 30 天退出者，全額退還。開課日 16-29 日前退出者，退款 90%；開課日前 15 日內退出者，退款 80%；開課日開始後退款者，退款 70%。

銀行名稱：台灣銀行博愛分行，代號：004。

戶名：睿奇體能運動館黃奕銘，帳號：119-001-034-013。

關於報名有任何疑問，請 E-mail 詢問：[optkinetics001@gmail.com](mailto:optkinetics001@gmail.com)

OPTIMUM KINETICS

### ★學員須注意事項

1. 課程開始日前，除非課程有異動，否則主辦單位將不另行通知。
2. 報名(匯款)成功者，名單將公布於網站中，請學員匯款後，自行上網查詢，主辦單位將不另行通知。
3. 課程中禁止錄影。

## 課程日程表

時間	主題
09:00 - 10:00	<b>運動訓練重要生理觀念</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- 運動能量系統概念</li><li>- 耐力 vs. 阻力/爆發力：運動專項需求</li><li>- 運動內分泌變化/代謝基礎觀念</li></ul>
10:10 - 10:50	<b>運動愛好者需要知道的訓練適應原理</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- 運動訓練刺激肌肉生長的原型</li><li>- 肌肉生長的營養需求</li><li>- 蛋白質運動營養增補策略</li></ul>
11:00 - 12:00	<b>增肌、減脂的訓練營養要點</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- 減肥 or 減重？</li><li>- 運動減肥的迷思</li><li>- 運動營養補充時機(Nutrition Timing System)</li><li>- 增肌減脂的營養補充實務策略</li></ul>
12:00 - 13:00	<b>午餐時間</b>
13:00 -14:00	<b>免疫系統 vs 運動訓練適應</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- 運動與免疫系統反應</li><li>- 免疫系統對訓練適應效果的影響</li><li>- 抗氧化/抗發炎營養增補策略 YES or NO</li></ul>
14:10 -15:10	<b>不運動或休息太久會怎樣？停止訓練大衝擊</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- 停止訓練對體能表現與代謝功能的衝擊</li><li>- 重獲流失訓練效果的代價</li><li>- 如何維持停訓期間或減量期的體能流失</li></ul>
15:20 -16:00	<b>綜合討論</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- 問與答</li><li>- 實務討論交流</li></ul>