



棒鈴肌力與TACFIT「訓練技巧」工作坊

Clubbell Strength and TACFIT Techniques Workshop

109年8月29-30日

- 一、研習對象：私人教練、體能教練、體育老師、運動教練與對體能訓練有興趣的一般民眾。
- 二、主辦單位：睿奇體能運動館、台灣運動保健協會
- 三、協辦單位：FitMania 健身狂潮
- 四、研習地點：FitMania 健身狂潮(台北市信義區信義路四段456號)
|捷運世貿站2號出口

研習時間
09:00-17:00





報名費用及期限



▶ **原價：24000元**

(含講義、中英口譯、一件訓練衣、一支2KG棒鈴、完成證書)

▶ **早鳥價：20000元** (2020/6/14以前報名)

▶ **三人團報價：18000元/人。**

備註：可分兩期付款，分別各為50%報名費用。分期報名費皆須於2020/8/1 以前繳交完畢。第二期款繳交完畢後，請來信確認：optkinetics001@gmail.com

課程簡介

棒鈴肌力 (Clubbell Strength)

棒鈴肌力課程非常適合私人教練、肌力教練、運動員和所有運動愛好者。課程適合所有程度，從尚未接觸過棒鈴到已經是老手的棒鈴專家都會在課程中學習到許多。

棒鈴需要全身的穩定性和正確的身體結構負荷，因此沒有其他訓練工具可以像它一樣馬上讓你身體的弱點顯露出來。當同時使用兩支棒鈴時需要高超的協調性和技巧，因此可以產生絕佳效益，這是其他工具無法比擬的。我們利用棒鈴建構「原生功能性力量」，所以棒鈴訓練所產生的力量可以運用到任何層面。

訓練棒鈴的好處

提升身體旋轉及多角度肌群力量

增強手臂及肩膀協同作用力，細緻身體動作。

應用於預防醫療 (Pre-hab)、術後復健、運動表現。

訓練反射性核心與遠端控制的連結能力。

提升三度空間動作幅度，增加身體軟組織立體延展性。

課程中將學習到

學習所有基礎
和爆發力的動作

瞭解各種握姿、停放方式、
安全規則、身體結構和呼吸法
掌控棒鈴訓練方式

瞭解如何運用張力
包括棒鈴所產生
的力量與扭力

如何將複雜動作
逐步分解為簡單動作

能夠安全與自信地，控制棒鈴從訓練中獲得最大
成效，特別是在「功能性肌力」方面

TACFIT

TACFIT是「TACFIT學院」所研發的
此訓練模式被稱為“世界上最聰明的訓練”

因為每項訓練元素都是經過仔細研究
然後整合成優化人體表現的一套完善系統

TACFIT的戰術體適能系統，是美國國土安全部和司法部認證核可的訓練系統。每個訓練動作、工具和課表都是為了能夠在最短時間內獲得“最高品質結果”而設計出來。TACFIT是一個策略相當精準的體適能系統，目的為從高強度訓練中快速恢復。基礎訓練架構包括26套課程，依強度分為4個階段和6種時間比（能量系統）。TACFIT可以幫助任何人找回身體的潛能，藉由人體真正的動作模式來恢復身體功能：也就是身體原本設計的初衷讓你可以無痛自在的活動。不像傳統“軍事化”（boot camp）風格強調長時間有氧訓練，TACFIT是在20分鐘內進行安全的強度訓練（訓練前會有針對主訓練的特定熱身方式，以及訓練後專門的恢復動作）。

本課程將教導TACFIT 六大基礎自身體重動作：

Tactical Lunge,

Pull Plank,

Sit-Thru,

Tactical Pushup,

Spinal Rock,

Tripod

每個動作都必須運用到特定的生物力學角度，當結合起來後，就成為一套完整的動作模式架構。這戰術動作架構讓你能夠發掘、瞭解與矯正相關動作問題，並且也可以成為百寶箱讓您可以適應各種能力和更流暢地轉換動作。

棒鈴肌力與TACFIT是「TACFIT學院」戰術體適能訓練系統其中兩大證照，由於術科考核需達一定的標準性（例如：以理想心跳率區間設定），因此能夠順利通過者，會被認為是**全球最優秀且訓練有素的體適能專家**。本工作坊目的在建立基礎觀念、術科技能與訓練方向，以便順利通過2020年的年度認證考試。



Alberto - Crane

美國籍

TACFIT 全球教育訓練總監

2001 首批非巴西人獲得巴西柔術黑帶的美國人之一

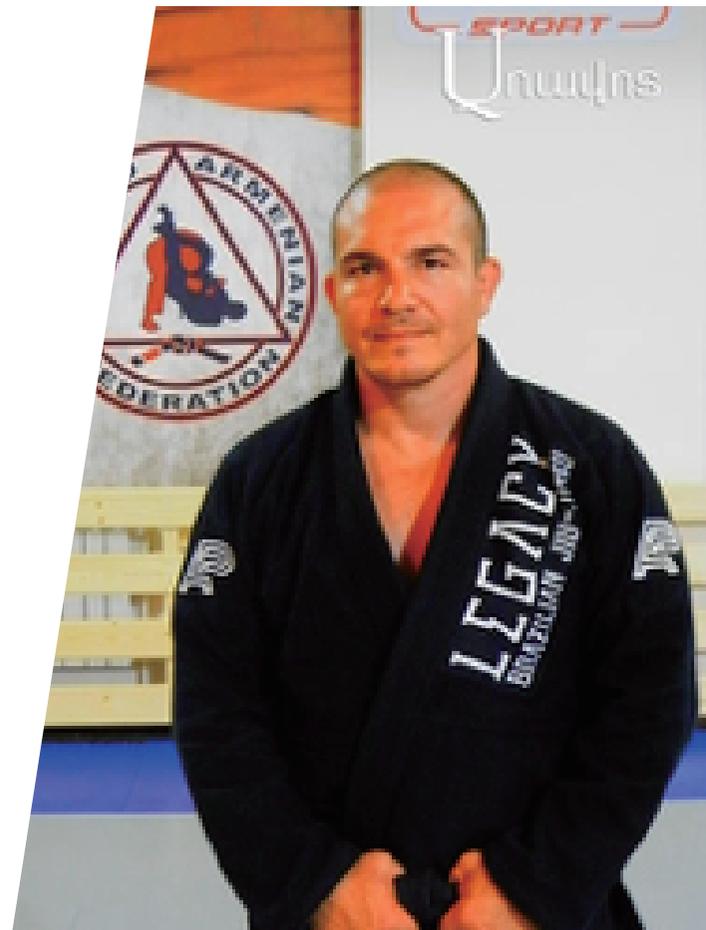
2003 MMA 生涯成績 15 勝 - 5 敗，14 場壓倒性勝利

2007 跟隨 TACTFIT 創辦人 Scott Sonnen

學習戰術體能訓練及哲學

2016-2019 全球主講認證場次超過 50 場

專長巴西柔術、動作訓練





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

<http://optkinetics.com/class.php>



匯款資訊：ATM轉帳或銀行匯款

開課日前30天退出者，扣除行政手續費\$200元後，全數退還

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，代號：004，帳號：119-001-034-013

關於報名有任何疑問

請E-mail詢問：optkinetics001@gmail.com

學員須注意事項

- 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。
- 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。
- 請自行攜帶毛巾、水壺、筆。
- 報名後，於開課日無故未到者，將無法申請保留報名資格，無法延後於下一梯次再行參加，必須依照退費標準進行退費程序。

Day 1 棒鈴肌力基礎技術日程表

時間 time	09:00-10:30
課程內容 Instructor Content	簡介 1. 簡介棒鈴(Clubbell)與發明者Scott Sonnon、棒鈴訓練法、CST/TACFIT訓練系統。 2. Intu flow- 練習如何打開動力鍊活動度及為何做此訓練。 3. 基礎活動度、關節與大腦圖像之連結。 4. 高品質動作模式的重要性。
時間 time	09:30-10:00
課程內容 Instructor Content	專項熱身 運用TACFIT 基礎動作流動(flow)提升身體動作自由度, 以備進行棒鈴訓練。
時間 time	10:00-12:00
課程內容 Instructor Content	棒鈴訓練 1. 運用棒鈴解剖學來介紹棒鈴七大特性。 2. 棒鈴握法、身體姿勢、提取/放置、安全性。 3. 介紹「基礎-複合-複雜」棒鈴訓練動作 4. 綜合練習: 運用30/30或4/1節奏來練習甩動棒鈴。 基礎動作: Double front Rock it, Double front Swing、Order、Double shoulder Cast
時間 time	12:10-13:30 午餐 (供餐)

Day 1 棒鈴肌力基礎技術日程表

時間 time	13:00 - 14:30	
課程 內容 Instructor Content	複合動作 Mills、Side Rock it、Side Swing、Side Shield cast、Side swing pull、 Side Pendulum、Side Swipe	
時間 time	14:40 - 16:00	
課程 內容 Instructor Content	複雜動作 2 handed side rock it、2 handed side swing、2 handed side semi、Order to torch	
時間 time	16:00 - 17:00	
課程 內容 Instructor Content	半程「Trial by fire」訓練 50下Double Clubbell Swipes 50下右手 Clubbell Mills	50下左手 Clubbell Mills 50下 Clubbell Hammer
時間 time		

Day2 TACFIT基礎技術日程表

時間 time	09:00-10:30
課程 內容 Instructor Content	簡介 1.TACFIT起源。 2. 訓練哲學與方法論。 3. 運用米勒公式(Miller formula)計算最佳訓練心率區間。
時間 time	09:30-10:00
課程 內容 Instructor Content	專項熱身 1.運用Intu Flow和Mini Flow來執行。 2.介紹基礎進階&退階動作選擇和口令誘導方式。
時間 time	10:00-12:00
課程 內容 Instructor Content	TACFIT 六大自身體重訓練動作 1.Tactical Lunge 2.Pull Plank 3.Sit thru (包含進退階動作)
時間 time	12:10-13:30 午餐 (供餐)

Day2 TACFIT基礎技術日程表

時間 time	13:00-14:30
課程 內容 Instructor Content	呼吸 1.呼吸五大階段。 2.如何透過呼吸與震動法,來降低心率與幫助恢復。
時間 time	14:40-16:00
課程 內容 Instructor Content	TACFIT 六大自身體重訓練動作 1.Tactical Push Up 2.Spinal Rock 3.Tripod (包含進退階動作)
時間 time	16:00-17 :00
課程 內容 Instructor Content	整合訓練 運用20/10節奏練習
時間 time	



CLUBBELL



**OPTIMUM
KINETICS**