

OPTIMUM  
KINETICS

國際

2019  
Kettlebell  
Training

壺鈴

功能性肌力訓練課程

Gain Functional Strength with Kettlebell Training



108年12月14 - 15日

研習時間  
09:00-16:00

- 一、研習對象：對功能性訓練及肌力體能訓練有興趣者。
- 二、主辦單位：睿奇體能運動館。
- 三、協辦單位：國立體育大學。
- 四、研習地點：國立體育大學 / 科技大樓308教室  
| 桃園市龜山區文化一路250號  
| 桃園機捷體育大學站，1號出口步行約15分鐘

OPTIMUM  
KINETICS

X



國立體育大學

國立體育大學職務宿舍



## 五、報名費用及期限：

原價：14500元（含講義、OK訓練衣）

- ▶ 早鳥價：12500元/人（10/30以前報名）
- ▶ 三人團報價：11000元/人

備註：可分兩期付款，分別各為50%報名費用。  
分期報名費皆須於上課前繳交完畢。分期繳費者，  
於匯款後，請來信告知確認。





## 課程簡介

壺鈴可用於全身訓練，從單關節到多關節，從淺前線到功能線，動作訓練的安排不再只是從肌肉的角度切入。兩天的課程將以實作為主，讓學員實際操作基礎到進階的壺鈴功能性動作。

課程中所安排的每一個訓練動作，都將探討其訓練的功能性及使用的人體筋膜線，由活動度、靜態穩定、動態穩定到筋膜線張力，逐一講解與說明。

功能性訓練一直是走在時代尖端的議題，本課程講師經歷從練習健美、健力到功能性訓練，整合多項訓練經驗，藉由提供本身豐富的訓練經驗，告訴大家為何他會走上壺鈴功能性訓練之路。





## Sung Eun Hyun 炫成銀

俄羅斯壺鈴教練 Level 1 (RKC-L1)

俄羅斯壺鈴講師 (RKC Instructor)

國際壺鈴與體適能聯盟 (IKFF) 首席講師訓練 24KG級考核合格

俄羅斯競技壺鈴聯盟 (RGSF) 認證教練

俄羅斯競技壺鈴聯盟 (RGSF) 認證裁判

KETAACADEMY 競技壺鈴教練 Level 2

2014 IKA 國際壺鈴大賽長循環第1名、挺舉第1名

2015 IUKL 世界壺鈴錦標賽 24kg長循環第3名、雙項第3名

2016 IUKL 世界壺鈴錦標賽 24kg長循環第3名、雙項第1名

2017 IUKL 世界壺鈴錦標賽 24kg長循環第1名、雙項第1名





- 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：一律請以ATM轉帳**

開課日前30天退出者，退還報名費之90%。

開課日16-29日前退出者，退款80%；

開課日前15日內退出者，退款70%；

開課日開始後退款者，退款60%。



**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](mailto:optkinetics001@gmail.com)**



## ★學員須注意事項

- 主辦單位將於課程開始日一週前發布課程通知。
- 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。
- 網站報名系統若已關閉，表示名額已滿，匯款前，請先確認報名系統狀態是開啟的。
- 請自行攜帶水壺、毛巾、補給品和筆。
- 課程中允許錄影，以便學員複習術科動作細節，但不開放轉貼或公告上課內容於社群平台，以保護智慧財產權，如有相關情事發生，本單位將保留法律追訴權。

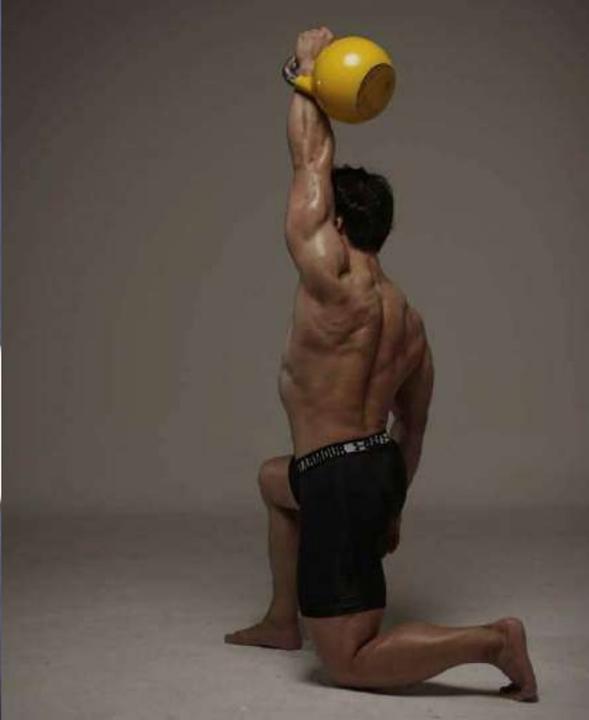


# 課程日程表

時間 time	09:00-10:00	10:10-11:00	11:10-12:00
課程內容 Instructor Content	<p><b>人體筋膜相關概念與評估原則</b></p> <p>筋膜與動作力學 Fascia and movement biomechanics</p> <p>體線檢查 Alignment check</p> <p>骨盆側向穩定性 Pelvic lateral stability</p> <p>骨盆觸診 Pelvic palpation</p> <p>活動與穩定度技巧 Mobility and stability drills</p>	<p><b>動作鍊與訓練技巧   旋轉線&amp;功能線</b></p> <p>行李箱姿勢 suitcase position</p> <p>十字固定 arm bar</p> <p>屈身上推舉 bent press</p> <p>滾動式起身 Roll up &amp; 上推 press</p> <p>動態起身 dynamic roll up</p> <p>嬰兒式起身 Baby get up</p>	<p><b>側線</b></p> <p>側棒式 Side plank</p> <p>提皮箱 Suitcase Carry</p>
時間 time	13:00-14:00	14:10-15:00	15:10-16:00
課程內容 Instructor Content	<p><b>淺前線&amp;旋轉線&amp;功能線</b></p> <p>壺鈴棒式 KB Plank 及底部朝上 Bottom up</p> <p>俯臥划船 Renegade row</p> <p>單腳俯臥划船 OL Renegade row</p> <p>俯臥划船後踢腿 Renegade row &amp; kick back</p> <p>壺鈴流動 Kettlebell flow - 伏地挺身、俯臥划船、單腳俯臥划船</p>	<p><b>功能線&amp;臂線</b></p> <p>棒式側向轉換 Plank hold side to side</p> <p>起身 Get up、起身上推舉 Get up &amp; press</p> <p>壺鈴繞頭 Kettlebell halo 及變化式 variations</p> <p>壺鈴繞頭斜拉 Kettlebell halo &amp; oblique pull</p> <p>鱷式伏地挺身 Alligator push up</p>	<p><b>深前線</b></p> <p>Z推 Z-press</p> <p>半跪推 Half kneeling press-底部朝上</p> <p>三點旋轉推舉 Tripot rotation press</p> <p>壺鈴地板推舉 Kettlebell floor press</p>

# 課程日程表

時間 time	09:00-10:10	10:20-11:00	11:10-12:00
課程內容 Instructor Content	<p><b>功能線&amp;旋轉線&amp;側線</b>                      壺鈴風車Kettlebell windmill                      繞八字Figure 8                      單腳硬舉Single leg deadlift                      -同側與對側Ipsilateral &amp; Laterality</p>	<p><b>淺前線&amp;功能線&amp;側線</b>                      側向深弓箭步Deep side lunge                      負重半側弓箭步Weighted half side lunge                      前蹲舉Front squat - 單雙壺                      酒杯蹲舉Goblet squat                      擺盪蹲舉Swing squat</p>	<p><b>淺背線&amp;旋轉線&amp;側線&amp;臂線</b>                      壺鈴擺盪Kettlebell swing - 硬式與競技式                      龍捲風式擺盪Tornado swing</p>
時間 time	13:00-15:00	15:00-16:00	課程結束
課程內容 Instructor Content	<p><b>淺背線&amp;旋轉線&amp;側線&amp;臂線</b>                      高爾夫擺盪Golf swing                      側向擺盪Side swing                      幽浮式擺盪UFO swing                      猴式抓舉Monkey snatch</p>	<p>花式壺鈴Kettlebell juggling                      - 攤掌接、翻壺、雙手翻壺                      側翻擺盪Side flip swing                      多邊形擺盪Multi polygon swing                      多邊形翻壺擺盪Multi polygon flip swing</p>	



跟著成功的人 學習成功的祕訣，見賢思齊是 最快的成長方式。



OPTIMUM  
KINETICS



國際

2019  
Kettlebell  
Training

壺鈴