



2018 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、研習地點與時間：

臺北體育館三樓視聽教室。臺北市松山區南京東路四段 10 號。

107 年 12 月 23 日(日) · 09:00-16:00。

四、報名費用：

原價：4000 元。

早鳥價：3600 元 (11/15 以前報名者)。

三人團報價：3200 元/人。

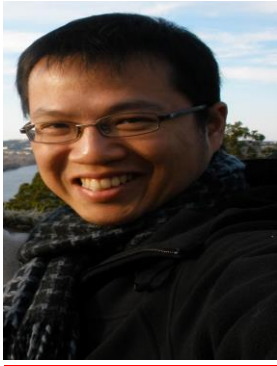
五、課程簡介：

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？**

這些與人體健康和訓練效果有密切關係的觀念和知識，絕對值得正在追求健康運動或進行運動及健身訓練的您，花一天的時間來細細品嚐！

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

台灣運動營養學會監事

台灣運動生理暨體能學會監事

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

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