



國際康體專才培訓學院(新加坡及香港)

International Personal Trainers & Fitness Academy

始創於 1959 年新加坡。 *Founded since 1959 in Singapore*

阿雷斯體育及管理教育中心 ASMEC Registration No. 581810

INTERNATIONAL PROFESSIONAL EDUCATION PROGRAM: Transformations Workout Program

國際課程-肌肉改造訓練計劃

課程描述：如何打造一個勻稱結實身材？Wong Hong 編寫一個有效教案，通過不同的訓練將這些肌肉打造成均勻，流暢的形狀。訓練計劃會使用很重的重量訓練模式進行，配合刻苦周復一周的訓練，直到你的身體開始有明顯的反應。而這個階段的終極式，就是大維度的肌肉。

與眾不同的肌肉改造計劃，已一種肌肉訓練的新理念：用最少的限制最快地取得成功。這套高效能的訓練方案強調使用漸進式大重量的方法，將訓練細分為不同階段，每個階段按照特定的計劃進行鍛煉。對於每一位練習者，無論他的起始程度如何，都可以輕鬆實現自己的目標。成功會形成更大的動力，無論是在日常生活還是在工作上，你將變得更有活力、更有效率，意志力也會更強。

課程講師： Wong Hong 王康先生

Master's of Science in Human Nutrition from Colorado State University
科羅拉多州立大學人類營養學碩士

- ✧ World Master's Champion
- ✧ Mr. Universe
- ✧ IFBB PRO
- ✧ Australiana PRO G.P.
- ✧ NPC Eastern USA Overall winner
- ✧ NPC New York Metropolitan Overall winner
- ✧ WBPf Mr. ASIA



課程學習大綱：

教授具體的肌肉改造方法，針對肌肉群再進行細分：

胸大部	上胸部，下胸部，中縫，前鋸肌，和肋間肌
背肌	背闊肌的寬度厚度，中背部，下背部豎脊肌。
三角肌	大小和豐滿度，前束，中束，和後束
肱二頭肌	上部，下部，厚度
肱三頭肌	細節和分離度，塊頭和厚度。
前臂	伸肌和屈肌的發展，肱肌與肘部的連結度
股四頭肌和臀大肌	四個頭的發展，分離度，大腿外側弧線，大腿內側內收肌
臃繩肌	股二頭肌的飽滿度和弧線，臃繩肌與股四頭肌的分離度
腹肌	腹肌上部和下部，腰部兩側的腹外斜肌
小腿	淺層的排腸肌和比目魚肌

國際認可及支持機構：Recognized & Supported Organizations:





國際康體專才培訓學院(新加坡及香港)

International Personal Trainers & Fitness Academy

始創於 1959 年新加坡。 Founded since 1959 in Singapore

阿雷斯體育及管理教育中心 ASMEC Registration No. 581810

國際課程-肌肉改造訓練計劃

申請資格：

入學資格	凡年滿十七歲或以上
導師資歷	Wong Hong 王康先生 科羅拉多州立大學人類營養學碩士 Master's of Science in Human Nutrition from Colorado State University
授課語言	課程主要以英文授課 (有翻譯員)
課程學時	兩天培訓
收生人數	最多 30 人 (優先報名為原則)
課程費用	HKD 3,000 早鳥價 (21 Oct 2018 之前報名): HKD 2,800
證照相關	全程參與此國際培訓者, 除了獲得下列國際機構學分外, 還將授予英文電子版本結業證書。
上課地點	Let's Fitness 藍田麗港城 3 期城中薈地下 1-2 號舖
注意事項	報名前詳閱下列事項: 本人自願參加「2018 十一月 - 肌肉改造訓練計劃」, 本人健康狀況良好, 無足以影響運動之特殊體質或疾病, 適合參與本課程的訓練。研習全程本人願意遵守講師們的指示, 並且時時注意他人及自身的安全, 若因本人疏失導致危險情形發生, 願承擔所有責任。
報名手續	參加者請填妥報名表格 (報名表格可自行影印) 連同回郵信封及劃線支票 (抬頭祈付國際康體專才培訓學院或 INTERNATIONAL PERSONAL TRAINERS & FITNESS ACADEMY) 寄往: 旺角運動場道 21-27 號運泰大廈 2 樓 C 室, 國際康體專才培訓學院。
查詢	詳情可致電: 2345 6286 傳真: 2345 1236 電子郵件: info@iptfa.com 網頁: www.iptfa.com
上課情況	1. 當天文台發出一號或三號颱風訊號、黃色或紅色暴雨警報, 將照常上課。 2. 當天文台發出八號或以上颱風訊號、或黑色暴雨警報, 該日之課程將取消, 學院將另行通知補課之日期、時間及地點。
延續學份	6 CEUs
退款政策	除了本學院取消課程外, 其他情況概不退回已繳學費

國際認可及支持機構: Recognized & Supported Organizations:





國際康體專才培訓學院(新加坡及香港)

International Personal Trainers & Fitness Academy

始創於 1959 年新加坡。 Founded since 1959 in Singapore

阿雷斯體育及管理教育中心 ASMEC Registration No. 581810

課程報名表 ENROLLMENT FORM

Course Code (課程編號)	Course Name (課程名稱): 國際課程-肌肉改造訓練計劃
--------------------	--------------------------------------



申請人數據 Personal Information

Name (姓名)	English (英文)	Chinese(中文)		
Date of Birth (生日)	mm/dd/yy (月/日/西元年)	Identify ID./ Passport No. (身份證字型大小√護照號碼)		
Sex (性別)		Age (年齡)	Occupation (職業)	
Address (地址)				
Tel No. (聯絡電話)	Day-time (日間)	Night-time (晚間)		
Mobil (行動電話)		E-mail(電郵地址)		
Related work experiences and current certificates (有關工作經驗及證書) :				

Information Source (從那裡得知本學院課程) 網頁 朋友介紹 郵寄 其他,請列明:_____

All the personal data will keep confidential and will only be used in the application procedure of the events organized by our Academy. For any change of your personal data, please contact IPTFA.

所提供的資料只用於本學院的康體活動報名事宜及活動之用。在遞交表格後如欲更改或查詢你申報的資料，可與本學院職員聯絡。繳費方法；可親臨學院繳交現金、郵寄支票 (抬頭：國際康體專才培訓學院) 或存入學院戶口 (上海商業銀行：33782-05697-8; 中國銀行：012-698-0-000764-4)

Declaration

I, _____, declare that all the personal data are true and correct. I am aware that my participation in the International Personal Trainers & Fitness Academy event(s) exposes me to a risk of personal injury and I agree to hold harmless International Personal Trainers & Fitness Academy, their Directors, employees and subsidiaries, the presenters and all the event staff from any and all liability arising from this course including, but not limited to, muscle strains, tears, pulls, broken bones, death and any and all illness, ailments or loss of personal property.

I understand the risks arising from the participation of this course and attest that I am in sound physical condition. I also understand that I may be videotaped, audiotaped and photographed during the course and International Personal Trainers & Fitness Academy may use my images for any and all uses without my prior consent. I further agree to all conditions of registration, including but not limited to, the no refund policy.

聲明

本人, _____, 謹此聲明在本表格內所提供之資料皆正確無誤, 並擁有良好健康狀況及在參加課程活動時如有任何特殊情況出現(如肌肉扭傷、撕裂、拉傷、骨折、意外、死亡、其他疾病或遺失私人財物等), 國際康體專才培訓學院及其董事、員工及所有工作人員均無需負上任何法律或金錢責任, 本人更同意國際康體專才培訓學院可保留更改課程活動之日期、時間、內容錄影、錄音及拍攝等權利。

本人謹此同意及明白章程所列之內容和條款及願意遵從。

Signature 申請人簽署: _____ Date 日期: _____

以下只供本學院使用 For Official Use Only

Amount (金額): _____

Cash 現金 Cheque 支(匯)票 _____

Issued by (經手人): _____

Received Date(日期): _____

Bank 銀行 _____

Refer to: (介紹人): _____

