



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

(Vibram x IPTFA) Sport Performance Program of HIIT, Tabata Instructor Certification

運動表現體系-高強度間歇訓練教練證書課程

課程內容：高強度間歇運動，已經成為當今最火熱的健身、減肥議題，有人稱之為「HIIT」(High-Intensity Interval Training)；也有人說是「TABATA」。其實兩者都是以高強度、高間歇為宗旨的運動，不同在於 TABATA 可算是 HIIT 的一種子集，也就是說 TABATA 為 HIIT 的一種變化，而它所強調的元素皆圍繞著 HIIT 設定。透過快慢交替的間歇運動，比起中低強度的訓練，HIIT 能夠在短時間內消耗大許多熱量，長期下來即可達到增肌減脂的效果。



課程結構：

- 後燃效應 After-burn Effect 導論
- 赤足訓練原理 Barefoot training principle
- HIIT (High-intensity Interval Training) 高強度間歇訓練法
- TABATA (Tabata Interval Training) 高強度間隔訓練
- 相關動作分析與實踐

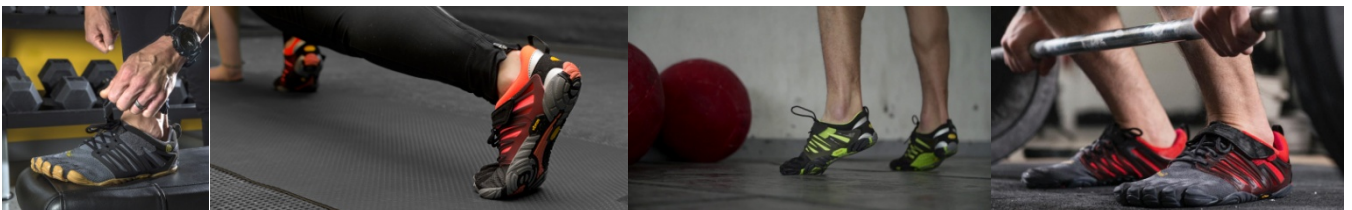
國際證書：符合下列要求的學員將獲 **意大利品版 Vibram** 與 **國際康體專才培訓學院 IPTFA** 頒發「運動表現體系-高強度間歇訓練教練證書」：

- 學員須出席全部課程
- 學員必 通過評核方能結業

學費：HKD \$ 1,200

課程學時：共 6 小時

本學院已聯同 **意大利品版 Vibram (五趾鞋)** 赤足培訓定期於中國、香港及澳門開辦有關訓練課程，有興趣者可瀏覽網頁內有關最新開辦課程的資料。



產品支持機構：Product Support 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

香港及亞洲 45 個國家政府認可學院
世界頂級的健體和體適能教育機構



運動表現體系-高強度間歇訓練教練證書課程 申請資格：

入學資格	凡年滿十七歲或以上
導師資歷	IPTFA 課程導師、註冊物理治療師、資深私人教練
課程要求	請攜帶短褲與短袖前來更換，以利操作練習，操作時會操作至背部，盡可能穿著不干擾練習的服裝
授課語言	課程主要以中文授課（輔加部份英語筆記）
課程學時	共 6 小時
課程費用	HKD \$ 1,200
上課地點	待定
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 微信官方帳號：IPTFA 總部 Facebook: IPTFA Asia
上課情況	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。 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	3 CEU
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

產品支持機構：Product Support 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) :
	運動表現體系-高強度間歇訓練教練



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): _____

