

# 2019 Surge Hydro Ball 水壺鈴 國際證照師資培訓

一、 說明：「水壺鈴」有別於一般壺鈴

特色1.藉由灌注水量調整重量（4-12磅）

特色2.獨特的「雙握把」設計

特色3.高密度特殊膠，可摔不傷地板

可以藉由水本身具有多樣流動於不同空間所產生的離心力來訓練身體各個不同的大肌群、小肌群、核心、穩定度以及協調性，而水流的不穩定性也會讓各個肌群需要產生更多穩定力量而得到更好的訓練效果；可以設計單人、雙人甚至多人的組合動作，一同完成各個的阻力、爆發力及心肺訓練；同時具備安全、有效、好玩的要點，教練可以創造符合各年齡層及不同需求的訓練動作。

二、 主辦單位：X Fitness 艾克斯體適能

三、 協辦單位：國立中興大學體育室

四、 培訓時間：108年7月28日(星期日)AM9:30~17:00(9:30~10:00為報到時間)

五、 培訓地點：台中金典 TRUE FITNESS(地址：台中市健行路1049號5樓)

六、 研習對象：

1. 各大專院校體育相關教師或教練。

2. 對運動有興趣者。

七、 報名人數：20人。(額滿為止)

八、 培訓費用

1. 原價：12,000元

2. 早鳥價(7/14前報名)：10,000元

3. 團報價(2人以上)：9,000元

4. 中興大學教職員與學生(研習當天需攜帶學校相關證件檢驗)：8,400元

\*報名者皆加贈市價2800元美國原裝進口「水壺鈴」乙個。

九、 匯款方式：可採電匯或ATM轉帳(抬頭：弘特舞蹈演藝顧問有限公司、銀行名稱：中國信託(822)、帳號：141-54-020904-2)。

十、 報名方式

請上臉書搜尋”X Fitness”艾克斯有氧生活填寫報名相關資訊。



十一、報名日期：

即日起至7月21日(星期日)截止~名額有限，報名從速~

十二、聯絡資訊：X Fitness 艾克斯體適能 Danny 老師

☆手機：0975-705-358

☆LINE ID：dannyd1008

十三、本活動全程參與者將給予國際證書及國際學分(CEC' s/CEU' s:0.8 ACE, 7.0 AFAA, 0.8 NASM, 4.0 CanFitPro and 8.0 AFLCA)。

※注意事項：

1. 請穿著舒適之運動服裝，攜帶一雙乾淨室內運動鞋及個人飲水杯。
2. 為尊重智慧財產權，課程中不得拍照、攝影、錄音。

十四、研習日程表：

日程表	
9:30~10:00	報到
10:00 ~ 12:00	1.Surge Hydro Ball 水壺鈴介紹 2.Overview 課程介紹 3.水阻能量系統 4.Master Class 課程體驗 5.Functional training 功能性訓練 6.暖身動作介紹與練習 7.運動平面 8.全身動作訓練介紹與練習
午休 Lunch Time	
13:00 ~ 17:00	1.動作控制與技巧 2.下肢動作介紹與練習 3.動作學習模式 4.教學指導與口令技巧 5.上肢動作介紹與練習 6.動作技巧建立 7.核心動作介紹與練習 8.增強式訓練與 HIIT 介紹 9.增強式訓練與 HIIT 動作介紹與練習 10.Q&A
賦歸	