

常見企業運動班主題

Y Fitness 躍動力為企業開辦度身設計的運動班，由專業健體經理與企業商討制定訓練內容。運動班由本會資深體適能教練帶領，互動好玩，並加入講解、示範、實習及討論，專業實用。定期每星期一節或兩節，每節 1 小時或 1.5 小時。

【皇牌課程：四合一綜合運動班】

集合 4 大運訓練元素：心肺功能、肌力肌耐力、柔軟度及平衡力，全方位的鍛練能維持身體機能於最佳狀態，輕鬆應付日常活動。本課程以自身體重訓練為主，如有需要配以其他輕便工具如阻力帶、平衡墊、小啞鈴等進行訓練。

【皇牌課程：四加四全方位運動班】

為體能較佳的人士推出「4 加 4 全方位綜合運動班」。此運動班中，除進階的心肺功能、肌力肌耐力、柔軟度及平衡力的訓練外，亦會加入速度、敏捷性、協調性及爆發力的訓練，幫助參加者建立更強健的體魄。

【皇牌課程：水中健體訓練班】

適合屋苑會所、學校等具泳池作訓練場地

本課程集肌肉力量、耐力訓練及高度帶氧運動鍛鍊於一身，有效消耗卡路里。除了利用水上器材可以增加阻力和心肺功能外，更可促進血液循環及新陳代謝，全面的鍛練能維持身體機能於最佳狀態，輕鬆應付日常活動。本課程由合資格水中健體導師任教。

【減壓伸展運動】

一連串有系統的伸展運動可以幫助放鬆肌肉，改善血液循環，增加關節活動幅度，減少因肌肉緊張造成的疼痛，達致精神放鬆及減壓的效果，為現今緊張都市生活人帶來全身的舒展放鬆。

【減壓伸展瑜伽】

此課程集中減壓，為繁忙都市人提供一刻舒緩壓力的伸展方法。輕柔而緩慢的伸展動作，配合呼吸法慢慢地去打開身體，從而使身心合一。此課程適合任何初學者及有精神緊張學員。

【伸展與核心肌肉訓練】

核心肌群指的是腰、腹、下背等體幹內部深層的肌群。在日常生活中核心肌群也扮演非常重要的角色，除了能支撐身體外，也讓我們姿勢端正，避免彎腰駝背而引發骨骼、肌肉、或體幹的不正常壓力和痠痛不適。所以，好好鍛鍊核心肌群讓我們達到最好的運動效率及遠離運動傷害。

【強骨負重運動班】

專為四十歲以上女士而設的「女士強骨運動班」，能有效預防甚至改善骨質疏鬆的情況。課程透過系統性的阻力及負重訓練以強化肌肉力量，特別針對強化肩膀、上肢、腰背及雙腿肌力、肌耐力及爆發力。有別於徒手訓練，課程中會加入各種訓練器材如阻力帶、拉力健身杆、槓鈴、沙包、負重背心及滑行板等，加強負重訓練效果。課程中亦加入一系列伸展及平衡訓練，以優化身體的柔軟度及平衡力，增加身體靈活性，維持良好姿態，減低寒背、骨折及跌倒的風險。

【辦公室肩、頸、背伸展自療】

針對長時間坐在辦公室之內對著電腦工作的白領一族，【辦公室伸展自療】課程教授如何放鬆頸、膊頭、前臂、大腿等位置，助你糾正日常生活、工作的不良姿勢及預防辦公室病患。

【都市病預防運動】

此課程特別為減輕身心壓力和預防一般辦公室及都市痛症（如失眠、五十肩、坐骨神經痛、頭痛、便秘、肩頸膊痛、脊椎僵硬及血液循環差等）而設。經常練習可矯正長期於辦公室工作養成的不良姿勢和預防痛症。

【水中健體訓練班】

適合屋苑會所、學校等具泳池作訓練場地

本課程集肌肉力量、耐力訓練及高度帶氧運動鍛鍊於一身，有效消耗卡路里。除了利用水上器材可以增加阻力和心肺功能外，更可促進血液循環及新陳代謝，全面的鍛鍊能維持身體機能於最佳狀態，輕鬆應付日常活動。本課程由合資格水中健體導師任教。

【肌筋膜放鬆及肌肉伸展課程】

腰酸背痛主要源自於短縮的肌筋膜。肌筋膜是人體運動中最奇妙的組織之一，近年醫藥界發現肌筋膜在人體健康與功能上扮演重要角色，身體的免疫力原來和肌筋膜有關！本課程專為受痛症困擾及希望改善身體狀況之人士而設。導師將會教授最安全而有效的伸展及放鬆技巧，幫助學員改善柔軟度及舒緩常見痛症。

【長者防跌運動】*適合長者

根據衛生福利部統計，跌倒已成為 65 歲以上老人意外死亡的第二大原因，每年約有 20%至 30%的老人曾經跌倒。長者防跌運動課程教授長者平時居家可以進行的運動，能幫助減緩老化、維持肌力及柔軟度、增進平衡，進而降低跌倒的風險。

除以上課程外，我們可以按不同機構要求，特別設計各類型的運動課程。
歡迎或電郵至 yfitness@ywca.org.hk 與我們聯絡。