

夏日滑雪—北歐健步的異想樂

港島體驗班(11月2日上午)



葉 sir 兩年前經歷心臟手術，藥物影響，肌肉嚴重流失，步履蹣跚、疼痛頻現。上天眷顧，遇上了北歐健步（Nordic walking）。一年來的勤操，健康漸趨穩定，朋友見面，驚覺我長高了（是腰肢挺直，胸脯打開，駝背減少）。努力進修，取得 ONWF 指導員資格¹。

甚麼是北歐式健步？發展超過 20 年的 Nordic Walking 源起芬蘭，乃職業運動員暑期健步運動。以滑雪原理，借助健步桿撐地力量和正確步姿，鍛練全身肌肉。比跑步不傷膝蓋，比走路燃燒更多熱量的全身運動。增強上肢、胸、腰及核心力量。

適合甚麼人士：壓力大，身心痛症多，藉此運動，增進多巴胺（Dopamine）分泌，改善情緒、睡眠。**體重管理人士**，北歐健步比走路燃燒多 18-50% 熱量，有效收身、減磅。**學習和專注力困難者**，加入靜觀元素，改善專注力與學習能力。**長者**持桿健步，增肌耐力、改善行走能力，緩遲**帕金森症**。

日期： 24 年 11 月 2 日星期六早上 10:00 至 12:30（名額 40 人）

地點： 西環吉席街 2 號海怡花園一座一樓崇真會堅城堂（堅城站 B 出口步行 4 分鐘），於堅尼地城卑路乍灣公園進行練習

¹ 繼續進修，快取得教練和培訓師資格。

內容：（歡迎參加 25 年 1 月逢星期六舉行之 <葉 Sir 北歐健行入門證書課程>）

- 一· 芬蘭精神：環境改變，堅持運動。認識健步桿與登山桿的分別
- 二· 健步技巧的 Why and How：傾前站、核心硬、垂手拖桿行、腰帶動、肩擺動、沉腕微捉撐、一撐即揮桿、回桿微捉撐、大步向前行。。。。

導師：葉萬壽先生（B.A., M.A., Dip.C.S., M.Div., 資深心理治療師，美國 AEDP 研究院認證 AEDP 治療師師及臨床督導，香港專業輔導協會院士及認證臨床督導，依納爵神操導師，神學院客座老師），喜運動²、享獨處。超過 40 年成人教育經驗，運用學習心理，將複雜技巧分割為逐步養成的培訓師。與教助們皆取得 ONWF³芬蘭國際北歐式健走聯盟銅教練資格。

費用：自備桿免費上課，借桿費 50 元（現場繳交，可作購桿用）

桿價及適用長度（初學者適用長度：使用者體高乘 0.68 再減 5 cm）：

牌子及桿性質	售價	長度及重量	特質
Fizan 鋁合金	620 元	伸縮（重 415 克）	入門版
德國 Leki ⁴ Walker XS 鋁合金	540 元(官網售價為 59.95 磅)	兩節伸縮,適合 80-110 cm(重 368 克)	入門版
TSL 碳纖維桿(碳纖維成份愈高愈輕)	C20 至 c100 售價 600 元至 900 元	直桿, 分 100cm, 105cm, 110cm 等(重 418 至 340 克)	著地力強, 不便携

多款 Leki 三摺桿供購, 重 274 克起, 摺後長 33cm,方便携帶, 查詢及報名, 請 WS 葉 Sir@60865655

姓名：_____ 性別：_____ 電話：_____ 參加人數：_____

集體報名表：姓名	電話	姓名	電話

個人健康程況⁵：需要長期食藥_____ 有心臟問題_____ 關節困擾_____ 其他_____

² 大學時期 5K 校際代表，參加超過 60 場半馬拉松、9 次帶隊攀登東南亞最高沙巴神山，5 次毅行者經驗，擁高級開放水域潛水牌。

³ ONWF（World Original Nordic Walking Federation）致力於原創芬蘭北歐式健走的推廣，乃最早成立的健步組織。

⁴ Leki 乃山藝用品上佳品版，1948 年開始出產滑雪桿起家，生產各類不同類型山藝桿，以 The Best Pole and Glove in the World For Everybody 為品版口號

⁵ 參加者須留意身體狀態，如不適，請諮詢醫生，須自行負責安全及購買保險(大會不會為參加者購買保險)。