

比跑步不傷膝蓋，比走路燃燒更多熱量、活動全身肌肉的運動！！

Yip Sir Nordic Walking 北歐健步入門證書班

(港島西星期六早上班)由持桿拉筋、散步至北歐式健步!!

學費 1180 元, 2 人同行各 980 元、2 位教牧各 880 元, 2 位長者各 780 元



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、大腿及核心力量。

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，增加肌肉耐力、改善走動能力，緩遲**柏金遜症**。

日期： 25 年 1 月 4 至 25 日及 2 月 15 日逢星期六早上 10:00 至 12:00 (共 5 課)

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

北歐學習模式¹： 導師精簡講授及示範。課堂一對六個別指導，將操桿動作分割至容易掌握步驟，操練至揮灑自如階段。

內容：(完成訓練班後，可免費參加北歐健步團契活動)

¹ 北歐學生上課前，先完成觀看錄影帶 (可重覆觀看，或與家長一起觀看)，上學時間有老師及助教同場，一起做功課與研習。這種學習模式，證明提昇學習效率，讓不同學習能力學生，都可受益。

- 一· **基本功**：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· **易記技巧的 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、一撐揮到盡、回桿微捉撐、大步向前行。。。(重點學習)
- 三· **關注肌肉群變化**：重心轉移，大肌肉推動小肌群，腰與肩到手的協調
- 四· **點只健步咁簡單一**：健步桿的拉筋、健身與增肌簡介與操練（淺嘗）
- 五· **點只健步咁簡單二**：身心融合的感統經驗、經驗創造奇妙（簡介）

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：12 月 24 日前早鳥優惠（12 月 25 日或後學費 1300 元）

	自備桿上課	借桿上課 5 次
一般人仕	1180 元(2 人同行各 980)	加 100 元
全職教牧同工	1080 元(2 位教牧同行各 880 元)	加 100 元
65 歲或以上長者	980 元(2 位長者同行各 780 元)	加 100 元

購桿可向葉 Sir 查詢：Fizan, 法國 TSL 碳纖維桿, 德國 Leki 碳纖桿三摺桿, 以優惠價發售

報名方法：1. 將所需費用 payme 入唐小姐 93229733 戶口，連同報名表, WS 葉 sir@60865655, 2. 或存入恆生銀行 235—337888—001 Innerspace Counseling Service Limited，將入數紙連同報名表 ws 至 60865655 手機，輔以電話跟進，保留入數紙；3. 或以支票抬頭 Innerspace Counseling Service Limited，連同報名表格，寄回香港柴灣祥利街 29-31 號國貿中心 1201 室；不收期票；4. 所交費用，概不退還，垂詢電話：60865655 葉 Sir

姓名：_____ 性別：_____ 電話：_____ 參加人數：_____

學費：_____（如 2 人同行或集體報名，請留所有參加者電話及姓名）

_____（電話：_____） _____（電話：_____）

健康程況⁴：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 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)。

參加前健康檢測：你的安全，乃我們最高的考量！

步行是非常安全的運動。北歐健步對沒有運動習慣人士，可以是一種既安全又健康的入門運動。北歐健步可變成中高強度運動，故健步前必須作充足熱身和拉筋！先作持桿散步，待身心在充足預備下，方嘗試健步動作。

如你已屬高齡人士，或健康曾出現問題，請以下列問卷，測驗自己健康水平，如答案“是”的比例高，請向自己醫生作進一步檢視，自己是否適合這項運動。

健康狀態問卷⁵：

1. 被診斷有心臟問題或血壓高問題？
2. 直系家族中人曾有心臟問題(如父母、兄弟姊妹)？
3. 做運動時，有胸口悶或頭暈現象？
4. 被診斷有骨骼問題，如關節炎或骨質鬆疏？
5. 有糖尿病或多尿症？
6. 曾有哮喘問題？
7. 被診斷長期病患，可能影響你進行運動？
8. 醫生曾告訴你肥胖？
9. 身體質量指數（Body Mass Index, BMI）超過 25？
10. 你已懷孕或將快臨盆嗎？
11. 曾經患有厭食或狂食症嗎？
12. 曾經被醫生診斷有焦慮症或抑鬱症？
13. 需要長期進食藥？

生活習慣提問：

- 如果你已有一年完全沒有運動，或有長期抽煙習慣，請向醫生諮詢，目前健康，適宜參加這項運動否！

每次健步前的自我提問：

- 今天飲食過量嗎？讓腸胃足夠時間消化才作運動嗎（飯後半小時內不宜進行運動）？運動前飲用足夠水分嗎？
- 我知道身體沒有損傷，可以參加是次運動？今天身體有不適嗎？體溫過高或作感冒？

⁵ 參照 Gill Stewart, The Complete Guide to Nordic Walking. P.25