

比跑步不傷膝蓋，比走路燃燒更多熱量、活動全身肌肉的安全運動！！

Yip Sir Nordic Walk 北歐健步入門證書班(二月)

新界西星期一晚及三月香港西星期六早上、各五課)



甚麼是北歐式健步？發展超過 20 年的 Nordic Walking 源起芬蘭，乃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、腰、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**，**降低跌倒風險**。

新界西日期：2 月 3 至 3 月 3 星期一晚上 7:00-9:00

地點：葵興站 A 出口對面宣道會麗瑤堂（葵興中心商場 2 樓），技巧練習於教會 5 千呎平台

港島西日期：3 月 1 至至 29 日星期六早上 10:00-12:00

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）

課堂特色：結合運動 4 大元素（肌力、協調平衡、心肺功能與軟柔度）於北歐健步加小組練習技巧

內容：（完成訓練班後，可免費參加北歐健步團契活動）

- 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、回桿再捉撐、大步向前行。。。（**重點學習**）
- 三．北歐健步與運動四大元素的結合
- 四．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）。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。與十位教練們皆取得

ONWF¹芬蘭國際北歐式健走聯盟銅級指導員、銀級教練、金級培訓師資格

西環班嘉賓導師：胡詠姬女士（ONWF 金章教練，任職中、小學老師多年，NLP Trainer）

費用：除葉 sir 親自教授外，小組教練以一對 6 進行精進技巧

	自備桿上課	借桿上課 5 次
一般人仕	1380 元(2 人同行各 1280)	加 100 元
全職教牧同工	1180 元(2 位教牧同行各 1080 元)	加 100 元
65 歲或以上長者	1080 元(2 位長者同行各 980 元)	加 100 元

購桿可向葉 Sir 查詢：意大利 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 入葉 Sir 60865655 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：_____ / _____ 人數：_____（如 2 人同行，俱留姓名及電話）

性別：____ / _____ 電話：_____ / _____ 學費：_____

健康程況²：長期食藥_____ 有心臟問題_____ 關節困擾_____ 其他_____

姓名(第二位參加者)：_____ 電話：_____

健康程況³：長期食藥_____ 有心臟問題_____ 關節困擾_____ 其他_____

¹ ONWF (World Original Nordic Walking Federation since 1997) 致力於原創芬蘭北歐式健走的推廣，乃全球最早成立的健步組織。

² 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)。

³ 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⁴：

1. 被診斷有心臟問題或血壓高問題？你知道自己一般血壓嗎？ 上壓_____ 下壓_____
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？

⁴ 參照 Gill Stewart, The Complete Guide to Nordic Walking. P.25

一·我的伸展運動／身體柔軟度記錄：

上身（記錄那些動作較為困難）：

腰部伸展（記錄那些動作較為困難）：

下肢（記錄那些動作較為困難）：

二·帶氧運動（我能跟隨導師_____分鐘，開始有點氣喘）（仍能談話，不能唱歌）

開始喘氣，隨自己能力停下來，量度自己脈搏和心跳，一分鐘_____次

理想脈搏為 220 減自己歲數，再乘以 0.65 _____，或乘以 0.7 _____，或乘以 0.75 _____

三·肌力／阻力運動

- 12 秒內能從座椅上站起來多少次？_____次
- 20 秒鐘內能拉動 5 磅阻力帶（腋下兩旁）多少次？_____次，10 磅阻力帶多少次_____次
- 20 秒鐘內能拉動 5 磅阻力帶（腋下一邊）多少次？_____次，10 磅阻力帶多少次_____次
- 20 秒鐘內能拉動 5 磅阻力帶（腳下）多少次？_____次，10 磅阻力帶多少次_____次
- 20 秒鐘內能拉動 5 磅阻力帶（齒輪下滑）多少次？_____次，10 磅阻力帶多少次_____次
- 我能自如地深蹲？從容_____ 少少難度_____ 有點難度_____ 不能深蹲_____

四·平衡力

- 可以單腳（右腳）站立 5 秒_____ 10 秒_____ 15 秒_____
- 可以單腳（左腳）站立 5 秒_____ 10 秒_____ 15 秒_____
- 可以單腳（右腳）站立 5 秒_____ 10 秒_____ 15 秒_____ 左腳前後擺動
- 可以單腳（左腳）站立 5 秒_____ 10 秒_____ 15 秒_____ 右腳前後擺動
- 可以雙腳前後同一直線而慢步三輪，無需柺杖協助嗎？