

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

(五月逢星期四晚 及六月星期一下午班 共五課)

1



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，比走路燃燒多 18-50% 熱量的全身運動。增強上肢、腰、腿及核心力量。

適合甚麼人士：

1. 膝關節或腕關係痛楚者；體重管理人士，有效收身、減磅
2. 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；
3. 肌少症或長者，增加肌肉耐力、改善走動能力；
4. 緩遲柏金遜症，降低跌倒風險。

五月星期四晚班：5 月 8 至 6 月 5 日星期四晚上 7:00-9:00

六月星期一下午：6 月 2, 16, 23, 30 及 7 月 7 日星期一下午 3:00-5:00

地點： 葵涌葵興路 100 號葵通中心商場 2 樓宣道會麗瑤堂（葵興站 A 出口，對面即教會，教會 5 千呎平台練習）

課堂特色：結合運動 4 大元素（肌耐力、平衡力、心肺功能與軟柔度）於

北歐健步，以一對六於小組技巧練習

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：身心融合的靜觀與默想配合、經驗身心一致的美妙

總教練：**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，擅長學習心理，將技巧分割成逐步養成的培訓師。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。教練包括林漢傑、胡詠姬、岑志強、蔡愛群、郭廣輝、李淑方、莫煒之、李燕玲、黃雪美、徐儉明、黃雅碧等。

費用：除葉 sir 親自教授及示範外，小組教練以一對 6 進行精進技巧

1 人學費	2 人同行	3 人同行	4 人或以上	借桿上課 5 次
1480 元	1280 元	1180 元	1000 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	電話	長期食藥	血壓問題	心臟問題	關節困擾

參加星期四晚班_____位

參加星期一下午班_____位

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。

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²：

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！

² 參照 Gill Stewart, The Complete Guide to Nordic Walking. P.25