

何謂水中健體運動?

最大特點是利用水的物理特性，有節奏地進行的運動，目的是強健心肺功能、控制體重、加強肌肉及關節的柔軟度。而不懂游泳的人士可透過水中健體運動，作為學習游泳的第一步。

好處：是適合任何人士參加

包括長者、小童及孕婦。以水中帶氧運動、伸展運動的健體及阻力訓練為主，尤其適合不懂游泳但希望在水中做運動的人士。

對象：消耗熱量，避免過胖，增強心肺功能及鍛煉體格的人士。



何謂水中理療運動?

利用水的物理原理針對改善工作上產生的職業病及肌肉及關節勞損及發炎。從而改善腰、頸及背痛、肌肉酸痛、手、腳關節的痛症。同時，健體運動的阻力及帶氧訓練亦能增強心肺功能，達到增強體格的目的。

好處：舒緩腰、頸及背痛、肌肉酸痛、關節痛症、增強心肺功能及鍛煉體格的人士。

親子水中健體班：藉由各項親子遊戲，透過水中舞蹈運動及訓練活動，提昇對運動的興趣。帶領孩子做運動，可樹立健康榜樣，亦可借助親子活動增進家人感情，增進良好的親子互動關係，延續親子體能教育。對象：1-5歲以下兒童家庭。訓練內容：

1. 運動舞蹈，心肺機能與體力訓練，親子同舞、享受律動。
2. 平衡感的訓練，親子遊戲增加樂趣。
3. 手眼協調、轉體揮棒及注意力的訓練。
4. 水中換氣、打水、水中遊戲。

舒痛水中健體班：好處可藉由水的浮力特性，加強心肺功能，兼具健身、塑身和肌肉痛楚具舒緩的效果。轉移健身運動到水中進行，就水具有浮力可以減低痛楚且具疲勞舒緩作用。

對象：舒緩腰、頸及背痛、肌肉酸痛、手脚關節痛症、增強心肺功能及鍛煉體格的人士。

1. 熱身運動：學習熱身運動之強度需時的計算。
2. 伸展：頸部、肩胛、腕關節、腰部及踝關節等。
3. 有氧運動：有氧運動之強度需時的計算。
4. 針對性運動：腰、頸及背、手脚。



婦女美態水中健體班：好處可強健骨骼、關節及心肺功能。

在泳池水中進行中等程度有氧運動，目的：

1. 強健骨骼，減低患上骨質疏鬆的機會。
2. 增加關節靈活性及柔軟度，避免受傷及跌倒。
3. 消耗熱量，避免過胖，保持優美體態。
4. 增強心肺功能，促進血液循環。
5. 有助消除壓力，舒緩不安情緒。

長者水中健體班:好處可讓長者加強體內氧分的吸收，強化心肺功能，從而控制體重，加強肌肉及關節的柔軟度，從而針對及強化腰、頸及背、肌肉、手、腳關節的保護。利用了浮力關係，不會產生如陸上運動對關節所造成的衝擊及壓力，可以減輕長者關節的負荷及痛楚，避免因運動而受傷。另外，水中阻力訓練也令到長者在相同的運動時段內消耗更多體力，對心肺、肌肉、骨骼功能更有強化幫助。亦由於水中運動性質溫和及安全，所以尤其適合長者。

OL 水中健體燃燒脂肪班:好處可利用水中阻力訓練，令缺乏運動而屯積脂肪部位的身體部份(手臂、腰肚、臀及大腿)作針對性訓練，增強心肺功能、燃燒脂肪、保持關節柔軟、肌肉均稱、舒緩生活壓力，達到健體與纖體的效果。女士們在水中，在過程中柔合舞蹈及健體的動作(如走跑跳躍等動作)，進行針對改善體態的運動訓練，對不懂游泳，怕水或泳術不精的女士，非常適合。

孕婦水中健體班(一對一教授):好處可透過一連串的產前運動可以讓肌肉更有彈性，尤其是生產時需用力的部位，更能在訓練中達到學習控制肌肉的感覺。訓練包括：會陰肌肉運動、呼吸控制練習、腹肌、盤腿、壓膝、搖擺骨盤、腿部運動等。有助準媽咪鬆弛肌肉，減輕生產時的痛楚及促使生產過程順利，更能預防懷孕期間出現之身體不適，例如抽筋、水腫及腰痛等等。

一級水中健體導師訓練班：6小時泳池實習訓練及 12 小時理論-(不包括泳池入場費)

本課程是一個基礎導師訓練，使他們明瞭如何帶領水健運動班完成，課程內容包括認識水健運動、認識人體、運動理論及應用、入門水健班的教案設計、泳池實習課。

二級水中健體導師訓練班: 6 小時泳池訓練及 18 小時理論-(不包括泳池入場費)

本課程專為初級水健導師而設，本課程給予一個進階的專業訓練及有志修讀學會的運動處方治療及水療治療師文憑的人士而設入門課程，課程內容包括人體解剖、運動生理、運動力學、水中體適能評估與測試、水中體適能訓練方法及處方、運動傷害處理、水中阻力訓練技巧及指導、有氧及水中健體運動課程設計、柔軟度訓練課程設計、運動與營養、體重管理。

教練及醫學顧問資歷：

註冊專科醫生(家庭醫學)

註冊物理治療師

註冊營養師

香港中文大學體育運動科

學系榮譽教育學士

註冊水中健體導師

ACSM 美國運動醫學會導師

AFAA 美國有氧協會體適能導師

拯溺教師

香港游泳教練會 I 級及 II 級教練



查詢: 6606 1108

電郵: info@hkaea.org.hk

網站: www.hkaea.org.hk