

TRX 肌肉訓練工作坊



TRX 全名是 Total Resistance Exercise，這套懸吊系統由美國海軍海豹突擊隊開發出來，是一個總體身體訓練計劃，讓身體產生力量、靈活性、平衡和機動性，適合任何層級。TRX 懸吊系統是藉由身體姿勢的調整，以及與地面傾斜角度的變化，用自身體重進行全身的阻力訓練。TRX 訓練有別於傳統重量訓練，不會只加強局部肌肉，TRX 訓練可以將全身肌肉串聯在一起，將身體的重量透過不定向錨點讓全身的肌肉獲得訓練效果，可以強化核心肌群與身體其他肌肉的連結。

現代人後天生活的改變，運動量越來越少，再加上越來越多電子產品的使用，上班族長時間維持固定姿勢並且少活動身體，加上高油高熱量飲食，許多人不到四十歲，雙腳無力小腹微凸，要改善運動量不夠、肌力不足的問題，TRX 核心肌群訓練是個簡單而有效的方法。

要讓員工充滿活力，首先要端正員工的體姿，但是要端正體姿不是靠脊椎，而是靠核心肌群。核心肌群是串連身體上半身及下半身的關鍵，所以企業要先打造出一個鍛鍊核心能力的辦公環境，讓員工可以隨時鍛鍊體能，以飽滿的精神來迎接工作上的挑戰。

上課地點：	於辦公室/機構內
工作坊時數：	共 1.5 小時
上課日期、時間：	商議
費用：	商議
人數：	最多 20 人
上課語言：	粵語

本會歡迎任何形式（包括非牟利）之合作計劃：講座、課程設計、機構培訓、工作坊、研習班等，如有任何查詢或工作坊詳程，歡迎致電 6126 5674 (彭小姐) 或電郵至 gftacurrie@gmail.com。

