

# 游×踩×跑×三鐵力學善慈講座

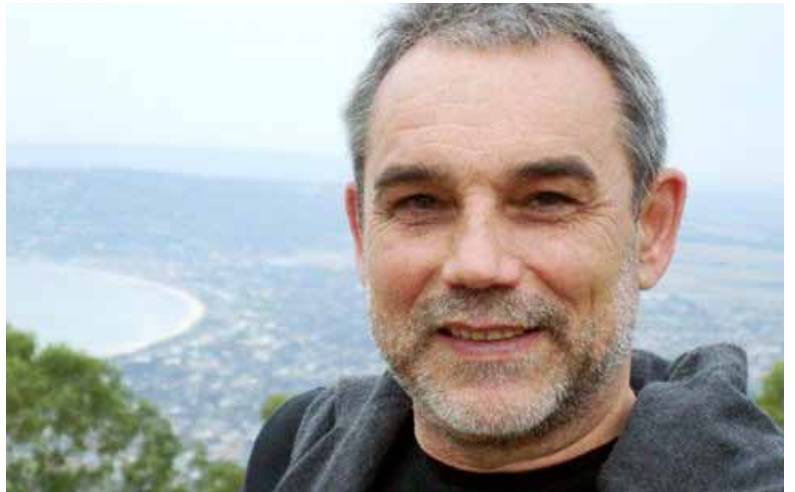
如果你希望：避免受傷，跑得更遠，跑得更快及提升技術水平。

無論你已經是資深運動員或是即將開始運動的朋支，姿勢Pose Method 可為你未來參與活動或比賽做好適合的準備。

目的：

透過「姿勢學習」創立者羅曼諾夫博士 (Dr. Nicholas Romanov) 的理論和技術，提供有效基本姿勢及肌肉力量訓練、省力及預防運動受傷的跑步技術，由理論至實習，循序漸進地另參加者作出有效率，及經科學實證避免受傷的姿勢學習。

內容：以羅曼諾夫博士 (Dr. Nicholas Romanov) 的「姿勢」為本，進行基本技術、伸展及牽引運動動作，再配合最新的錄影技術，攝錄學員跑姿及動作分析；正確運動姿勢、動作綜合訓練，還會教授一些肌力鍛練運動例如：節奏鍛練，以及姿勢感知及知覺鍛練等。



Dr. Nicholas Romanov's  
**POSE METHOD of**  
**SWIM BIKE RUN & TRI**  
 TECHNIQUES

3 SPORTS - 1 METHOD

游×踩×跑×三鐵  
 力學慈善講座

學慳力姿勢 = 游更快、免受傷、跑更遠

第一場 2017年9月20日 (星期三)

Dr. Nicholas Romanov  
 Pose Method  
 Romanov Academy of Sports Science

- 醫生及物理治療師學習Pose Method理論。
- 精英運動員學慳力理論可再創佳績。
- 全球80%運動員為什麼都有受傷。
- 重+力 = 動

第二場 2017年9月21日 (星期四) 慈善講座(部份收益作慈善用途)

Dr. Nicholas Romanov  
 Pose Method  
 Romanov Academy of Sports Science

嘉賓講師：黃家灝 資深私人教練 / TRI Fitness 創辦人  
 Gym Room怎樣訓練三鐵能創新佳績。

嘉賓講師：莊子聰 註冊物理治療師  
 單車、游泳、跑步受傷點處理。

時間：晚上7:00至10:00 地點：香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號 奧運大樓賽馬會演講廳  
 截止報名：2017年8月31日 (星期四) 名額：每場300人

費用：HK\$600/位 \* 7月30日前報名優惠 HK\$500/位 \* 特設團體優惠 請與本會職員聯絡

\*\* 大會設中文翻譯 門券有限，先到先得 報名及查詢：www.scif.com.hk 或電 2893 4190 / 9178 5848

