



守門員 為健身運動把關

2017-04-15 記者 卓業軒 文



美國洛杉磯有氧體適能協會（AFAA）為目前世界最大的體育教育機構之一，機構課程引進台灣十八年來，以落實體適能安全與普及有氣運動出發，提供多項教練養成訓練與檢定測驗，為台灣運動產業定立下重要的安全基石，並向世界接軌。

林殿陳為美國有氧體適能協會在台灣的合作教官之一，從今年3月到5月舉辦一系列個人體適能訓練課程，內容多元。從一般運動生理學、訓練計畫、營養學、體能評估與傷害預防，到健身產業的企業面向與法律責任，從顧客角度教導運動產業的理論與實踐，扮演產業標準的檢核者，並期待培養出優秀的新生代教練們。



教室門口高掛AFAA的旗幟，代表講授課程為國際認證的標準內容。（照片來源／卓業軒攝）



林殿陳為美國有氧體適能協會認證的台灣體適能考官，專心為學員講解運動肌肉構造。

（照片來源／卓業軒攝）

媒體歷屆廣告

推薦文章

- 抄襲或致敬 遊戲設計爭議多
- 讀劇 演員真實的聲音表情
- 直言不諱 月經革命

總編輯的話／張博倫



本期喀報為261期，以「懷念女聲 配音員蔣篤慧」為頭題，深入的介紹配音員蔣篤慧的日常以及工作環境。此外本期兩篇輪播影評都十分精彩，精闢分析人物劇情，讓讀者清楚感受電影魅力。

本期頭題王／郭宜婷



台北汐止人，外表精明卻是生活白癡的傻妞，把每件事做好做滿是我的目標。平常看起來臉很臭？假的，我其實是熱情奔放的獅子座。

本期疾速王／張巧宜



不感性但哭點很低的雙魚座。不標準的台北人。有笑眼。第六屆金GO盃歌唱大賽，4/23複賽追直播。

本期熱門排行



動物復健 屏科大動物醫院
陳昱彰／照片故事



懷念女聲 配音員蔣篤慧
郭宜婷／人物特寫



解語花 愛情與謊言
張巧宜／影評



目擊者在上 誰殺了知更鳥
李瑞彥／影評



百日告別 面對失去的抉擇
林有成／影評



講師說明如何在協助運動輔導姿勢的同時保持與他人的距離，為業界從業人員必須注意的項目。

(照片來源／卓業軒攝)



教官與學員互動，示範啞鈴臥推標準動作與實作要領。(照片來源／卓業軒攝)



教官與助教配合，講解腹肌基本運動和孕婦能做的相關核心訓練。(照片來源／卓業軒攝)



林殿陳在休息時間親身示範槓鈴硬舉，負重一百公斤。（照片來源／卓業軒攝）



訓練課程也讓學員親身實作，並由學員與教官之間互相溝通指正。（照片來源／卓業軒攝）



學員間互相輔導啞鈴拉背動作，抓住姿勢正確性與肌肉感受度。（照片來源／卓業軒攝）



槓鈴深蹲為健身運動中常見動作，學員輪流互相協助保障運動安全。（照片來源／卓業軒攝）



林殿陳教練在課堂後與學員分享運動問題與心得，解決學員疑惑。（照片來源／卓業軒攝）



解語花 愛情與謊言

解語花是妓生的美稱，電影用朝鮮日治時期末代妓生的愛恨情仇講述時代的故事。

烘焙展 手做的溫度



「2017台北國際烘焙暨設備展」4月6日至9日在南港展覽館舉行，吸引一般民眾和餐飲科系學生前來參觀、一睹最新設備。

▲TOP