

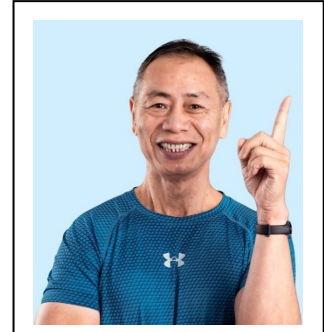
CURRICULUM VITAE

PERSONAL

NAME(姓名，含英譯)

徐棟英

HSU TUNG YING



PROFESSIONAL APPOINTMENT (現職，含英譯)

體適能老師

Physical fitness teacher

EDUCATION(學歷)

台北市立大學體育學院運動科學研究所

Institute of Exercise Science, College of Physical Education, University of Taipei

WORKING EXPERIENCE (經歷)

節拍超慢跑推廣人-20 餘年體適能教學經驗-數萬位學員真實見證。

MAJOR RESEARCH AREA(研究領域)

體適能訓練

PUBLICATION(In the nearest 5 years)(發表、出版物)

核心逆齡節拍超慢跑-2022 年 5 月出書

全圖解核心逆齡節拍超慢跑-2024 年 8 月出書

節拍超慢跑 Tempo Slow Jogging

徐棟英
全圖解核心逆齡節拍超慢跑

講題：節拍超慢跑－【穩定三高.消除內臟脂肪.舒緩壓力.增強免疫力.提升睡眠品質...等】

課程特色：輕鬆易學在不酸不痛不硬不喘的情境下，慢慢調整身體有舒緩壓力，且讓三高穩定體重管理好效果。

演講大綱

- 一、節拍超慢跑-尋找節拍音樂・赤腳感受練習
- 二、跑步技術四要領・四口訣
- 三、最佳燃脂運動區間・節拍超慢跑最佳心律
- 四、減掉的體脂肪到底跑去哪裡？
- 五、超慢跑的好處
- 六、成功案例分享
- 七、飲食建議－正常版 211 餐盤・血糖高 133 餐盤

節拍超慢跑課程中會帶領大家體驗跑步技巧要領，鞋子不拘（高跟鞋或皮鞋可赤腳在地板上體驗會更有感喔！）