

Movement Optimization

(Movement & Performance Therapy Certification)



CEUs 1.8

CPD 15 Pending

ACE 2.6 CECs
NASM 2.8 CEUs

CATA 10.8 CECs
CanFitPro 8 CECs

第 3 班

想成為 Movement and Performance Therapy Specialist 嗎?
作為體適能教練或治療師，你又如何為客人及運動員
由受傷狀態復康及過渡至表現提升階段?



隸屬Rehab-U 旗下「動作全方位優化證書系列」，提供一連串系統性的工具及思維，為客人評估造成受傷風險的功能性和生物力學上的失調及衰弱鏈，課程讓你建立一個有理論支持及策略框架的理念，並運用周期化 (periodization) 原理設計具結構和系統的復康運動計劃，為客人的治療及復恢最大化並同時優化動作和運動表現。

一個課程，三張證書!

- Level 1 Movement Optimization Certificate (1級動作全方位優化證書)
- Level 2 Movement Optimization Certificate (2級動作全方位優化證書)
- Movement & Performance Therapy Specialist Certificate

LEVEL 1

- 1級網上課程豐富你必要而基本的評估理論和技術，
- 包括靈活性，穩定度/運動控制、動作模式及次序流程

LEVEL 2

- 2級網上課程集中復康周期化、復康訓練的適應性、負荷管理、
- 推動進階及表現提升最大化等元素。常見運動損傷如肩袖肌群
- 及髖股肌腱病變、腕部挾擠及下背痛等都會於課程中廣泛涵蓋

3-DAY TRAINING

3 天面授實踐課程包括

- 肩及腕部複合評估及干預
- 基本動作，肌筋膜及功能評估
- 肩，腕，膝及下背痛楚激發成因評估
- 上及下肢針對性關節鬆動術
- 整體性激活運動
- 復康運動及進階
- 整合及力量進階
- 個案分析，方案設計及周期化應用
- 個案研究及小組評估
- 主要需求辨析 — 階段1
- 復康周期化設計 — 階段2及3
- 針對性個案之應用架構及擴展學習



日期

日期: 2025年3月28日至30日

時間: 9:00a.m. – 5:00p.m.

地點: AFMC

- 36+ 小時 (3天21小時面授及15小時網上學習)
- Level 1及2網上先修課程以全英語授課，
- 需通過小測考獲證書
- 3天實踐面授以英語配廣東話實時翻譯授課



費用

2025年3月7日前報名價:

HK\$7,980

正價: HK\$9,580

導師

Mai-Linh Dovan

M.Sc., CAT(C)

Rehab-U

MOVEMENT & PERFORMANCE THERAPY

創辦人

