

第10班

## 全方位應用 肌筋膜放鬆法

Comprehensive Techniques  
for Myofascial Release

### 課程簡介

私人教練除了教授一般體適能訓練外，還需要幫助客人放鬆肌肉；而肌筋膜放鬆是一種有效的方法，幫助肌肉恢復、防止肌肉勞損。

此兩天課程除了會講解基本肌筋膜的觀念、還會教授穴位、肌筋膜線的放鬆法，也會進一步針對常見的筋膜過緊引致的問題，如下背痛、肩頸痛、網球肘及腕管綜合症等，並應用特定的放鬆法，改善姿態不良或患有慢性痛症等人士。

AASFP  
CEUs: 1.6

### 目標

- 明白穴位及壓痛點的基本原則
- 用特定的肌筋膜放鬆流程去放鬆過緊的肌肉
- 為客人作簡化動作幅度評估
- 介紹肌筋膜的觀念以及傳統解剖，如人體6條肌膜線的特性
- 各肌筋膜過緊可能會引發的痛症問題，如網球肘、腕管綜合症、肩頸痛等
- 不同人士特別容易產生相關的肌筋膜線過緊的問題及其原理
- 放鬆不同肌筋膜線的手法和相關伸展，並教授如何使用小工具幫助放鬆肌筋膜線



日期: 2024年12月8, 15日 (日)

時間: 9:00 a.m.-6:00 p.m.

地點: AASFP



HK\$3,680 團體報名(3人或以上)

HK\$3,880 舊生會價

HK\$3,980 正價

11月17日前報名均可

減HK\$100

\*已修讀綜合肌筋膜放鬆法I之學員:  
正價HK\$2,980 11月17日前報名  
可減HK\$300



黃心然

Sharon WONG

AFTC 顧問物理治療師 兼 高級普拉提導師  
英國利物浦大學運動及營養科學碩士



2578 9877



AASFP



5543 3050



www.aasfp.com



aasfp@aasfp.com



香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心16樓1603室