

## 長跑損傷預防及 常見痛症康復： 功能力量訓練

Injury Prevention & Pain Recovery for  
Long Distance Running:  
Functional Strength Training

CEUs 0.6  
AASFP

長跑是最受本地及海外大眾市民歡迎的一種運動，而長跑除了要有良好的心肺耐力，損傷(特別是勞損)的預防及如何運用體適能訓練矯正和改善長跑表現，跑步經濟性及姿勢是極為重要及熱門的話題。本全天工作坊以實踐方式為大家探索如何示範及應用各種長跑相關的力量訓練問題。

### 課程簡介

- 長跑肌動學與常見病態力學
- 長跑步態循環101
- 長跑阿基里期發炎及病變相關力量訓練
- 長跑膝痛預防及恢復相關功能力量訓練
- 長跑足部功能力量訓練
- 長跑專用核心及穩定功能力量訓練
- 長跑增強式力量訓練



日期

日期：2023年9月16日(六)  
時間：9:30 a.m. - 4:30 p.m.  
地點：AFMC



課程費用

團體報名：HK2,000 (三人或以上)  
舊生價：HK\$2,200  
正價：HK\$2,300  
早鳥優惠：2023年8月26日前報名  
可享HK\$100優惠

導師

石景逸

Stone SHEK

THEi 運動及康樂管理社會科學學士(運動治療)  
Vegvisir Sports Therapy 創辦人  
英國註冊運動治療師  
香港精英田徑運動員體能教練及治療師  
二級神經動能療法(NKT)

