



ASIAN
ACADEMY FOR
SPORTS &
FITNESS
PROFESSIONALS
亞洲運動及體適能專業學院

綜合肌筋膜 放鬆法 II

Integrated Techniques for Myofascial Release II

課程簡介

肌筋膜放鬆近期受到關注，中港台健身室也派員進修有關課程。課程II進一步介紹肌筋膜概念及放鬆法，以解決常見的筋肌勞損問題，如僵繩肌過緊和骨盤前傾導致下背痛、頭部前引和肩導致肩頸痛、網球肘及腕管綜合症等，可幫助工作壓力過大、姿勢不良人士或運動員放鬆，防止肌肉或運動勞損。

內容

- 介紹肌筋膜的概念與傳統解剖，如人體11條肌筋膜線的特性
- 各肌筋膜線過緊時引發的問題如：網球肘、腕管綜合症、肩頸痛等
- 不同運動員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



陳翰茵
HON YAN CHAN
AFTC 註冊物理治療師
澳洲科廷大學育權及關節治療學碩士



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

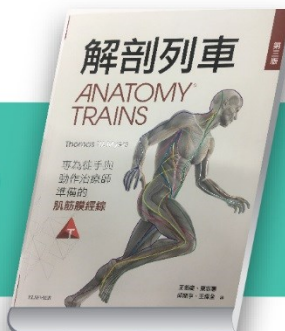


日期：2018年9月23及30日
時間：10:00 a.m. – 6:00 p.m.
地點：AASFP

課程費用包括訓練工具：

書籍—解剖列車

Short Rumble Roller
(Black)



各一件



課程費用：AASFP會員 HK\$3,700 非會員 HK\$3,800

優惠政策 *提前報名繳費優惠：9月2日前報名可享HK\$100優惠
團體報名(3人或以上)：每人HK\$3,500



2578 9877

f AASFP
5543 3050

www www.aasfp.com
aasfp@aasfp.com



香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心16樓1603室

AASFP
CEUs: 1.8