



## Athletic Prehab & Performance Certification 運動員前康復及表現證書 (By Rehab-U)

(已包含1級和2級運動員前康復證書課程)  
Level 1 and 2 Athletic Prehab Certificates INCLUSIVE



CEUs 1.8

AASFP 1.8 CEUs  
NASM 2.8 CEUs  
FKQ: 36 hours

「運動員前康復及表現證書系列」是Athletic Prehab 於Rehab-U 旗下的兩大皇牌國際課程之一，透過將復康和體能訓練中常用的週期化 (Periodization) 結合成一套嶄新而極科學化的週期化復康訓練 (Rehab Periodization)。課程內著重運動鏈分析及負荷吸收和推動的分佈策略，以及力學檢測以至常見傷患的週期復康運動實踐與整合，如足踝扭傷、前十字韌帶撕裂、膕繩肌及內收肌群拉傷、肩膊脫臼等。將運動科學、復康週期化系統、肌動學、生物力學及動作治療學相互結合。讓1) 私人教練有效提升運動愛好者體能及表現，達至損傷預防; 2) 物理治療或運動治療師為有傷患運動員進行有週期化的復康，更快回復頂峰水平。

### 三張證書! 🏆

- **Athletic Prehab & Performance Certificate**  
(可獲得 Athletic Prehab & Performance Specialist 稱銜, 官網檔案及襟章)
- **Level 1 Athletic Prehab Certificate**
- **Level 2 Athletic Prehab Certificate**  
Level 1及2網上先修課程以全英語授課  
3天實踐面授以英語配合少量廣東話輔助翻譯授課

整個Athletic Prehab & Performance Specialist 培訓同時包含 1級和2級 網上運動員前康復證書:

1級的網上課程針對動作分析和治療、運動變異性於損傷預防的應用、步態分析對運動員表現的影響、敏捷轉向提升及改善肩腕分離效率的針對性運動方案設計。

2級的網上課程集中展示多種運動損傷的復康與週期化的結合及訓練範例



日期

日期: 2024年4月5至7日 (五、六、日)

時間: 9:00a.m.-5:00p.m.

地點: AFMC



課程費用

早鳥優惠 **\$999 美元**  
(2023年10月30日前報名, 共HKD \$7980)

正價: **\$1,199美元, 共HK\$9,580**  
(學院包含兌換美元手續費後以7.99 HKD為準)

導師

**Mai-Linh Dovan**

M.Sc., CAT(C)

**Rehab-U**

MOVEMENT & PERFORMANCE THERAPY

創辦人

