

腦適能 x 下肢康復 及損傷預防訓練

Brain Fitness x Lower Limb Rehabilitative Training



現時有大量文獻支持不同的運動能對腦部產生正面的影響，例如減低腦退化機會，增加學童學習的潛力，以及提升競技運動的表現。對於傷後康復的人士，運動員及病人除了要強化已衰弱的肌肉及增加關節靈活性外，大腦內儲存的運動記憶印迹（運動程式）也會受損或出現障礙，使運動技能變異，動作遲緩，動作出現代償，以及失去同步多工（Multi-tasking）的能力。因此腦部與肢體的聯系和神經肌肉控制對進階復康有關鍵性的作用。而腦適能訓練正好為腦部、神經系統和身體重新接軌，並加以優化。

本課程旨在通過深入解釋腦適能及神經認知訓練的核心理論（例如記憶印迹，運動程式及動作曲目），以及示範各種腦適能相關訓練，以系統化方式呈現，讓學員能於傳統訓練上變化，並加以進退階。

完成此課程後，學員能：

- 解釋腦適能及神經認知訓練的核心理論（例如記憶印迹、運動程式及動作曲目）
腦部及神經系統對下肢復康的重要性
- 示範及教授腦適能訓練動作
- 運用嶄新AFTes 模型編排漸進式訓練

CEUs 0.8
AASFP



日期：2022年6月25日（六）
時間：9:30a.m.-6:30p.m.
地點：AASFP 課室



課程：舊生價HK\$3,530 正價HK\$3,680
費用（2022年6月4日前報名可享早鳥優惠HK\$150）
（團體報名（3人或以上）HK\$3,230）



何文傑 Indy HO

物理治療學士
澳洲ASCA 二級肌力及體能教練
ACE 私人教練
運動科學碩士（肌力及體能訓練）



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

對象：AASFP高級私人體適能教練畢業學員，現職私人訓練或於康復中心工作的私人教練或相關體適能專業人士