

ASIAN ACADEMY FOR SPORTS & FITNESS

PROFESSIONALS

亞洲運動及體適能專業學院

筋膜放鬆寶 Fascia Bell 第日班 認識是是 Certification

課程簡介

肌肉繃緊一般會透過伸展來放鬆,但是筋膜過緊較難利用「拉」的方法來舒緩,更有研究指出,筋膜過緊有 機會影響身體局部的關節,引致肌肉不平衡;除了坊間一般的滾筒和按摩球外,還有沒有工具可使筋膜放鬆 相得益彰呢? 此一天8小時的筋膜放鬆寶認證課程,將會教授筋膜放鬆的理論,學員更會學習M.O.S.S.的 體系放鬆法,以針對頸、肩、背、膝等部位的痛症,更會示範如何利用筋膜放鬆寶達致美容的效果。

課程 重點

- 學習筋膜放鬆的理論
- 勞損、運動表現下降與筋膜的關係
- /IOSS體系放鬆法
- 對於頸椎、肩部、背部、膝部、小腿等局部痛症如何使用筋膜放鬆寶進行放鬆



開課日期:2021年9月5日(日)

平日時間: 9:00a.m - 6:00p.m.

上課地點:AASFP

CEUS: 1.2



註冊物理治療師



課程費用: AASFP會員: HK\$2,600 正價: HK\$2,750

• 提前報名繳費優惠: 2021年8月15日 前報名可享HK\$150優惠

團體報名(3人或以上):每人HK\$2,300

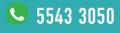
• 自備伸展工具Fascia Bell, 學費可減免HK\$350



2578 9877



f 🖸 AASFP 💮 www.aasfp.com





香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心16樓1603室

此課程附贈 專業伸展工具 Fascia Bell



