

康復後 下肢 體適能 教練證書課程

第 9 班

CEUs 1.5
A A S F P

Post-Rehabilitation Fitness
Trainer Certification (Lower Limb)

課程簡介

有調查指香港至少有一成人長期飽受疼痛煎熬，可想而知，體適能教練的訓練範疇不局限於減肥、塑身、提升運動表現等。康復後訓練也是一個趨勢，因客戶有可能曾有上肢、軀幹或下肢的病歷。面對這些客戶時，教練更要懂得循序漸進地訓練，讓他們逐步返回正常體適能水平；而AASFP舉辦的康復後教練課程，除了講解身體不同部分的痛症和進階解剖學外，更會教授A+R+M+O+R+E的康復後訓練體系，讓學員懂得制定不同的運動治療方案，給常見的都市痛症。



入學資格

高級私人體適能教練或同等學歷

課程重點

- 康復的概念
- 下肢解剖學和下肢痛症的理論概述
- 康復後通用訓練動作及特定訓練動作
- 利用 A+R+M+O+R+E 訓練體系設計運動治療方案



日期

日期：2026年6月4日開始 (逢星期四)
時間：7:00p.m-10:00p.m
地點：AASFP



課程費用

團體報名 (3人或以上)：HK\$5,000
舊生會價：HK\$5,400
正價：HK\$5,600

早鳥報名優惠：
2026年5月14日前報名可享HK\$200優惠

石景逸

Stone SHEK

THEi 運動及康樂管理社會科學學士 (運動治療)
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

