



康復後體適能 教練證書課程

軀幹

Post Rehab Trainer Certification (Core)

第 7 班

CEUs 1.5



此課程將物理治療的基本知識和技巧與體適能的訓練概念結合，可全面提升私人教練的康復後訓練知識和實踐技巧，並獲連鎖大型健身中心的管理層大力推薦旗下教練報讀。只要同時掌握上肢、下肢及軀幹的康復知識，你便可成為行業中康復後訓練的領先專業人士，為客人提供更為安全有效的體適能訓練。



軀幹康復後訓練原則及理論

- 康復及康復後訓練概念
- 胸椎、腰椎及骨盆醫學解剖
- 常見醫學相關資料及用詞

骨盆相關損傷及康復後訓練

- 梨狀肌綜合癥
- 骨盆不穩定
- 骶髂關節功能障礙癥等

胸椎相關損傷及康復後訓練

- 胸椎僵硬 / 腰椎扭傷等

腰椎相關損傷及康復後訓練

- 椎間盤突出
- 滑脫 / 腰椎前移
- 小關節疼痛, 腰椎不穩定
- 強直性脊椎炎, 椎管狹窄
- 脊柱側彎
- 坐骨神經痛相關痛症



日期: 2024年6月12, 14, 19, 21, 26, 28日, 7月3日 (三 / 五)

時間: 7p.m.-10p.m

實習: 7月10日 (三), 7p.m. 理論: 7月17日 (三), 7p.m.-8p.m.

地點: AASFP



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



課程費用: 正價: HK\$5,600 舊生會價: HK\$5,400

早鳥優惠: 2024年5月22日前報名可享HK\$200優惠

團體報名(3人或以上): **HK\$5,000**