



ASIAN  
ACADEMY FOR  
SPORTS &  
FITNESS  
PROFESSIONALS

亞洲運動及體適能專業學院

**Fitness** 運動療法

# 肩關節 損傷

## Therapeutic Exercises for Shoulder Injuries

### 課程簡介

肩部損傷問題常見，不少人患有肩周炎、肩脫臼或肩峰撞擊症後群等常見病症，有些患者可能在已飽受痛楚多年，更演變成長期痛症，影響了日常生活，如肩部的活動幅度不斷減少，難以舉高手，甚至手部覺得麻痺或乏力等。

因此，AASFP特設這個一天8小時的課程，讓體適能教練和肩關節受傷的患者學習循序漸進的運動治療方案，先學習如何改善肩關節的靈活性，然後加強肩膊的穩定性，最後逐步強化肩關節周邊的肌肉，慢慢改善肩關節損傷的情況。

- 目標
- 學習預先設計的30節課堂內容
  - 學習每一階段指定的訓練方法和工具
  - 理解不同階段的訓練目標



日期: 2021年5月23日 (星期日)

時間: 9:00a.m. – 6:00p.m.

地點: AASFP



課程費用: AASFP會員: \$2,700 非會員: \$2,800

### 優惠政策

\*提前報名繳費優惠: 5月2日前報名可享\$100優惠  
團體報名(3人或以上): 每人\$2,500



2578 9877



AASFP

5543 3050



www.aasfp.com

aasfp@aasfp.com

香港鯉魚涌英皇道1065號東達中心16樓1603室



**周錦浩**

AASFP CEO / 課程總監  
註冊物理治療師

AASFP  
CEUs: 1.2