

足部矯正

Foot Correction

CEUs 0.4
AASFP

For Better Moves & Less Pain

你知道頸和腰痛，甚至肩膊痛也可以和足部骨骼肌肉排列有關嗎？正因為人類是直立的動物，大部份動作和姿勢都因地心吸力而由腳掌開始承受及上傳，如同建築物地基不穩會倒塌一樣，人的腳掌排列掌控上方身體多個關節的力學分佈及肌筋膜的張力，這4小時矯正相關工作坊，為你解開這些運動鏈的疑團！

- 人類足部結構及骨骼肌肉的深入淺出
- 運動鏈(Kinetic Chain)與動作的聯繫以及由下而上的生物力學
- 功能動作篩查(這些問題是足部相關嗎?)
- 常見問題(如旋前/旋後/快速伸縮循環SSC/穩定/靈活等)
- 矯正運動「自療」



日期：2024年3月10日 (日)
時間：10:00a.m. - 2:00p.m.
地點：鰂魚涌英皇道1065號東達中心1103A室



課程費用：

團體報名(3人或以上) **HK\$1,230**

舊生會價 **HK\$1,350**

正價 **HK\$1,380**

早鳥優惠：

2024年2月18日前報名可享**HK\$50**優惠



導師

石景逸
Stone SHEK

THEi 運動及康樂管理社會科學學士(運動治療)
Vegvisir Sports Therapy 創辦人
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
二級神經動能療法 (NKT)

