

運動治療及 痛症舒緩系列

Sports Therapy & Pain Relief Series

Mobility and Stability

訓練、變化及進階

第2班

靈活性 (Mobility) 及穩定性 (Stability) 是復康和運動治療的兩大支柱，也是本學院AFTes訓練系統最基層及必須的兩大元素。教練到底如何從客人基本和功能動作了解其靈活及穩定性？如關節靈活度不足而影響動作質素，除了伸展或激痛點按壓，我們如何鬆動關節？教練找到衰弱的穩定肌群以及客人無法協同 (Synergistic) 控制關節活動的成因後，又如何重啟穩定肌並將這些即時的靈活及穩定性的提升，結合到功能動作入面？上述內容都會在這8小時全天結合理論和實踐的工作坊為大家解開！

- 功能動作分析
- 全方位靈活性及穩定性探討和實踐訓練示範
- 自我關節鬆動術及本體感覺神經訓練
- 重整順序的演示：鬆動 > 重啟 > 整合
- 針對各損傷或痛症作出運動調整/進退階/改良

重點內容



日期：2025年8月21日 (四)

時間：9:30a.m.-6:30p.m.

地點：AFMC

CEUs 0.8



AFMC
ASIAN FITNESS MEDICINE CENTER
PREHAB | THERAPY | PERFORMANCE
Powered by AASFP



課程
費用

團體報名(3人或以上)：HK\$1,990

正價：HK\$ 2,300 舊生價：HK\$2,200

早鳥價：2025年7月31日前報名可享HK\$100優惠



導師

魏仲宏 Derrick NGAI

AASFP講師
THEi運動及康樂管理社會科學學士 (運動治療)
Level 3神經動能治療法
(Neurokinetic Therapy, NKT)