

足部矯正

Foot Correction

CPD 4

CEUs 0.4

For Better Moves & Less Pain

你知道頸和腰痛，甚至肩膀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：2025年12月18日（四）

時間：2:00p.m.-6:00p.m.

地點：鯽魚涌英皇道1065號

東達中心1103A室



AFMC
ASIAN FITNESS MEDICINE CENTER
PHYSIO · THERAPY · PERFORMANCE
Powered by AASFP



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：2025年11月27日或之前報名

可享 **HK\$50** 優惠



導師 **曹望之**

Nathanael

註冊物理治療師

註冊運動治療師

