



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3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

CEUs 0.8



日期：2026年3月21日 (六)

時間：9:30a.m.-6:30p.m.

地點：AFMC



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



正價：HK\$ 2,300 舊生價：HK\$2,200

早鳥價：2026年2月28日前報名可享HK\$100優惠

團體報名(3人或以上)：HK\$1,990



導師

李美虹 Parker

註冊運動治療師

2578 9877
www.aasfp.com

f AASFP

5543 3050

aasfp@aasfp.com



香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心16樓1603室
Room 1603, 16/F., Eastern Centre, 1065 King's Road, Quarry Bay, HK

aasfp
SINCE 1992