



# 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



CEUs 0.8



日期: 2026年3月21日 (六)

時間: 9:30a.m.-6:30p.m.

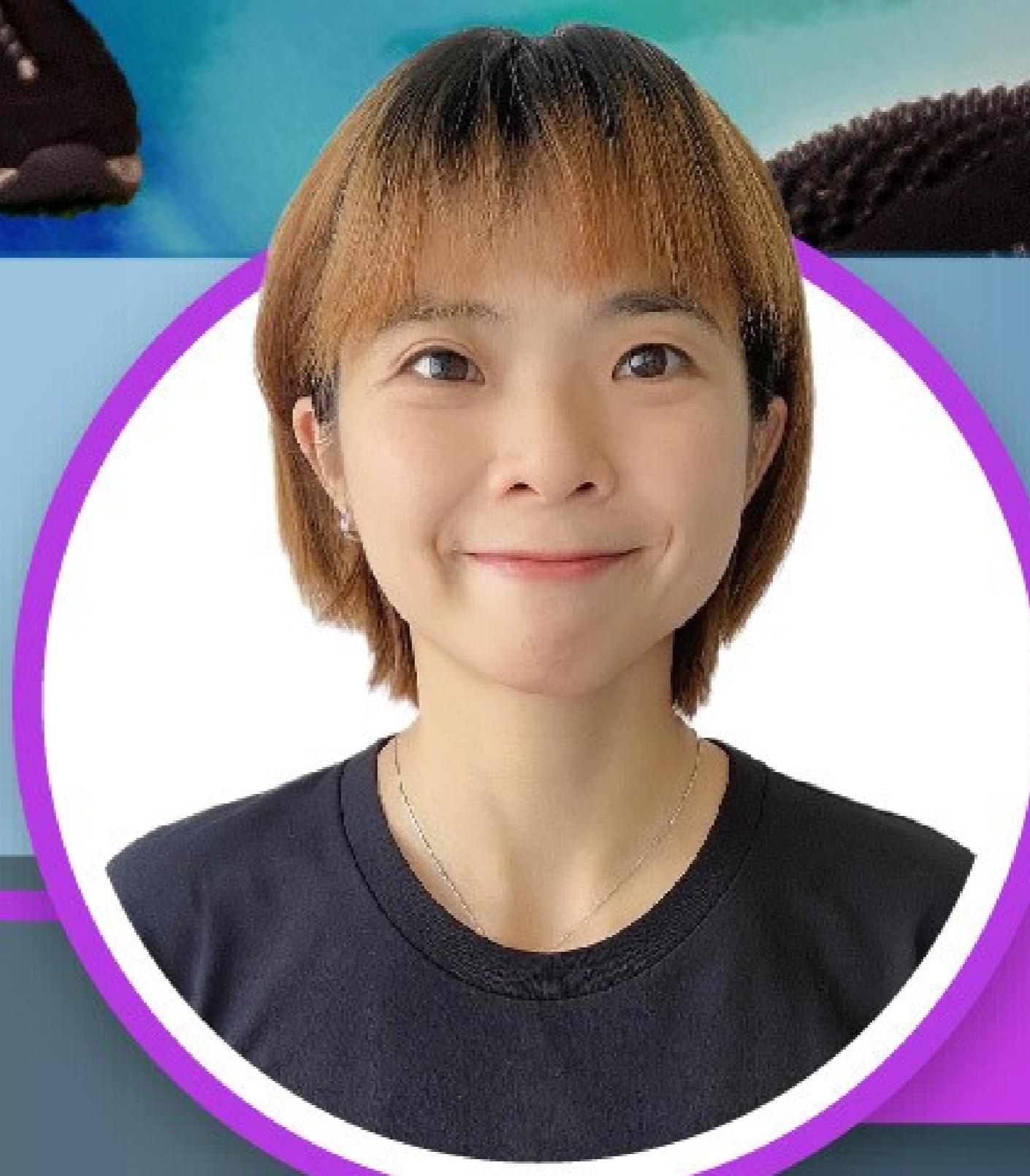
地點: AFMC



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](http://www.aasfp.com)

f AASFP

5543 3050

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