

# aasfp *Plus+*

## 足部矯正

### Foot Correction

### 第3班

## 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：2026年6月11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



團體報名 (3人或以上)：HK\$1,230  
舊生會員價：HK\$1,350  
正價：HK\$1,380  
早鳥優惠：2026年5月21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



☎ 2578 9877  
www.aasfp.com

📱 AASFP  
☎ 5543 3050 ✉ aasfp@aasfp.com  
📍 香港鯽魚涌英皇道1065號東達中心16樓1603室

aasfp  
SINCE 1992