



ASIAN  
ACADEMY FOR  
SPORTS &  
FITNESS  
PROFESSIONALS  
亞洲運動及體適能專業學院

PATENTED



# 筋膜放鬆寶 Fascia Bell 認證課程 Certification

## 第11班

### 課程簡介

肌肉繃緊一般會透過伸展來放鬆，但是筋膜過緊較難利用「拉」的方法來舒緩，更有研究指出，筋膜過緊有機會影響身體局部的關節，引致肌肉不平衡；除了坊間一般的滾筒和按摩球外，還有沒有工具可使筋膜放鬆相得益彰呢？此一天8小時的筋膜放鬆寶認證課程，將會教授筋膜放鬆的理論，學員更會學習M.O.S.S.的體系放鬆法，以針對頸、肩、背、膝等部位的痛症，更會示範如何利用筋膜放鬆寶達致美容的效果。

### 課程重點

- 學習筋膜放鬆的理論
- 勞損、運動表現下降與筋膜的關係
- MOSS體系放鬆法
- 對於頸椎、肩部、背部、膝部、小腿等局部痛症如何使用筋膜放鬆寶進行放鬆
- 講解如何利用筋膜放鬆寶達致美容和養生的效果



開課日期：2023年3月19日（日）

平日時間：9:00a.m - 6:00p.m.

上課地點：AASFP

AASFP  
CEUs: 1.2



劉嘉俊

Bobby LAU

註冊物理治療師



課程費用：AASFP會員：HK\$2,600 正價：HK\$2,750

### 優惠政策

- 提前報名繳費優惠：2023年2月26日 前報名可享HK\$150優惠
- 團體報名(3人或以上)：每人HK\$2,300
- 自備伸展工具Fascia Bell，學費可減免HK\$350

此課程附贈  
專業伸展工具  
Fascia Bell

價值  
HK\$390  
(一盒內附3隻)



2578 9877



AASFP



www.aasfp.com



5543 3050



aasfp@aasfp.com



香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心16樓1603室