



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

Fitness 運動療法

膝關節 損傷

Therapeutic Exercises for Knee injuries

課程簡介

膝關節損傷問題常見，不少人每天都忍受著膝傷的痛楚，可能連簡單的急步行，蹬直膝部都感到吃力，影響日常生活質素。有些患者經歷了半月板受傷、韌帶撕裂等嚴重膝傷，雖進行了手術，但不了解如何進行適合自己的康復運動，更害怕做了不適合自己強度的運動，增加了膝部的負擔，觸傷舊患，再次受傷。

因此，AASFP特設這個一天8小時的課程，讓體適能教練和膝傷患者學習循序漸進的運動治療方案，先學習如何改善膝關節的靈活性、穩定性及平衡力，再逐步強化膝關節周邊的肌肉、為膝關節提供更強的保護，遠離損傷。

學習目標

- 學習預先設計的30節課堂內容
- 學習每一階段指定的訓練方法和工具
- 理解不同階段的訓練目標



日期：2021年2月21日(日)
時間：9:00a.m. – 6:00p.m.
地點：AASFP



課程費用：AASFP會員：HK\$ 2,700 非會員：HK\$ 2,800

優惠政策 提前報名優惠：1月31日前報名可享HK\$100優惠
團體報名(3人或以上)：每人HK\$2,500



2578 9877

f AASFP
5543 3050

www. www.aasfp.com
aasfp@aasfp.com

香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心16樓1603室



周錦浩

AASFP CEO / 課程總監
註冊物理治療師

AASFP
CEUs: 1.2