

痛症伸展治療班

歡迎致電
查詢其他時段或
私人組班

伸展運動的重要性？

香港人每天努力工作，大部份人却忽略了健康。自從2003年沙士後，大家紛紛對健康的認知、方式及行為，作出不同程度的追求。本課程透過伸展運動及肌筋膜放鬆運動，將工作壓力過大的人們帶回健康生活。課程會深入講解及指導學員，怎樣放鬆肌肉、肌筋膜，從而舒緩及改善頸、肩、背、腰、臀、膝等六種常見的都市人痛癥，導師更會即時作示範及引導學員進行正確伸展動作。

伸展運動除了可以預防以上問題外，更可放鬆肌肉、神經、精神壓力、促進血液循環、加快新陳代謝（可解決水腫問題）、美化身體線條、增加柔軟度及提升運動表現等。使你能够輕鬆愉快地工作，享受健康人生！

工作坊內容：

1. 伸展身體各部位的肌肉（包括表層及深層），有助舒緩膝、肩痛等都市五常痛
2. 伸展的方法
3. 伸展的次序
4. 放鬆肌肉的方法
5. 預防痛症的伸展方法（例如：坐骨神經痛，腕管綜合症等）

香港伸展運動學會

一所推廣伸展運動生活、培訓伸展導師及伸展治療師的機構。自從2003年香港爆發沙士後，香港人重新關注健康的重要性，對健康的知識及生活方式有所追求。這正是香港伸展運動學會的創辦理念，希望透過伸展運動，為大眾帶來健康的生活，多年來不斷贊助及支持運動比賽的伸展環節。

會長林庭光多次於受邀到各大媒體講解伸展運動
包括：TVB快樂長門人、香港電台第五台、蘋果動新聞

日期及時間：見上課時間表
時數：每期4堂，每堂60分鐘
對象：18歲以上人士
費用：\$600/4堂



歡迎插班

學費按比例收取，
詳情請向中心查詢

1堂便可感受分別！

導師：黃家保為香港伸展運動學會課程導師、FOODYFREE健美操課程總監、伸展治療師及中國營養師。為健康追求者提供專業意見，實踐健康生活、灌輸伸展治療概念于小區間，幫助痛癥患者。

備注：本班為持續課程，學員完成4堂後可繼續課程

2-5月份（逢星期一至星期五開班）

18:30 - 19:30 19:00 - 20:00

19:30 - 20:30 20:00 - 21:00

2-5月份（逢星期六開班）

14:00 - 15:00 14:30 - 15:30

15:30 - 16:30