

## 運動伸展工作坊 預防及復康運動



一般運動的傷害包括扭傷(Sprain)、拉傷(Strain)、撞挫傷(Contusion)等等，在運動前作適當的伸展運動，可以增加身體的靈活性、提高動作的幅度，也就是將肢體和關節比伸展前更舒展，有助減低運動時受傷的機會；而運動後的伸展運動，有助恢復體能，減少肌肉酸痛，並且確保肌肉和肌腱處於下一個更好的狀態。

無論全職運動員，抑或業餘運動員，於日常訓練中加入伸展運動，可有效地增加關節活動度(ROM)，增加肌肉柔軟度(Flexibility)，促進組織及血液循環（減少黏滯），促進本體感覺活動(PNF)，減少肌肉疲勞及僵硬，預防肌肉、肌腱、韌帶傷害，提高體溫使血液流向肌肉以利運動等。

由 **資深伸展導師** 教授簡單的伸展運動訓練，透過一系列的靜態伸展、動態伸展，循序漸進、有效地改善肌肉的不平衡，既可減低運動員受傷的機會，亦可促進受傷後的康復進度。

上課地點：	於辦公室/機構內
工作坊時數：	共 1.5 小時
上課日期、時間：	商議
費用：	商議
人數：	最多 20 人
上課語言：	粵語



本會歡迎任何形式（包括非牟利）之合作計劃：講座、課程設計、機構培訓、工作坊、研習班等，如有任何查詢或工作坊詳程，歡迎致電 6126 5674 (彭小姐) 或電郵至 [gftacurrie@gmail.com](mailto:gftacurrie@gmail.com)。