

運動謬誤大破解



「對抗性」伸展運動(簡稱PNF，是復康訓練的一種)，特色是根據身體肌肉纖維紋理做對抗性伸展。在專業健身教練輔助下，伸展前先加入「鬥力」部分，令肌肉收緊，稍為休息後旋即伸展，全程借助教練的力量施壓，藉此刺激肌肉，是高安全性的伸展運動，適合運動創傷後及有舊患的人士練習。



PROMISE AU

教練歐覺文
(獲得運動按摩及運動矯治專業資格)

- Advanced Personal Fitness Trainer Certificate (AASFP)
亞洲運動及體適能專業學院高級私人健身教練證書
- Silver-Advanced Personal Fitness Trainer Certificate (IPTFA)
銀級國際高級康體私人教練證書 - 國際康體專才培訓學院
- New Zealand Registered Exercise Professional (REP-AASFP)
紐西蘭註冊專業運動教練 - 新西蘭註冊體適能專業教練協會
- Sports Massage Certificate (AASFP)
運動按摩證書 - 亞洲運動及體適能專業學院
- Nutrition and Weight Management Certificate (AASFP)
體重及營養控制證書 - 亞洲運動及體適能專業學院
- Fitness Exercise Therapy Specialist Certificate (ATFP)
澳洲體適能專業學院運動矯治證書
- CPR
心肺復甦法證書

運動創傷後及有舊患人士不適合做運動？

運動創傷後及有舊患的人士，物理治療師一般只會使用超聲波治療儀器或手力治療減低手術後肌肉萎縮的情況，事實上，手術後進行一套針對性的伸展復康訓練，更有效強化創傷後及舊患處肌肉的柔韌度及提升身體的活動幅度，減輕再次造成創傷的機會及避免引發相關痛症。

健體小貼士

不論是什麼類型的練習，關鍵在於要配合自己的年齡、身型、健康狀況等，由專業健身教練度身訂造出一套適合自己的運動計劃，才能安全而有效地達到目的。

以上資訊由本會助理健體經理Kristy Yeung提供