



愛苗睦鄰天地

紅磡榮光街 52 號榮輝商場 2 樓 報名及查詢：23632767 / 67122581

痛症運動治療班



肌肉若過度使用或長期處於靜止拉長狀態，代償問題容易出現

即是讓原本不相關的肌肉參與完成未完成的動作。例如：媽媽常抱 BB 繁重的家務、長期低頭使用手提電話及回覆訊息、上班一族因為長時間拗腳坐在辦公室而做成脊椎側彎現象，也會令肌肉參與不正常運動，若每日重複此動作只會造成關節嚴重受壓，產生腰酸、背和膊頭疼痛等徵狀。而這些痛楚可延至表層及深層肌肉繃緊、僵硬，經過按摩可能得以舒緩，但痛症很快便回覆原狀。經過很多深入研究，伸展運動、筋膜放鬆法可以長遠有效改善肌肉崩緊問題，增加柔軟度，更治療痛症；而適量體適能運動可以提升肌肉力量，以至應付日常需要。

日期： 10/2021 起(逢星期二) 可插班！

持續開辦，歡迎插班報讀 名額：7 人 (小班教授，學員得益，進步更快)

A 班 時間： 上午 9:30 - 10:30 B 班 時間： 上午 10:45 - 11:45

月費: \$80/1 堂，(一個月為一期，以該期堂數計算) 試堂: \$ 50.00/1 堂 (可試 2 堂)

導師：鄭寶珍女士(認可伸展運動教練,註冊痛症專員)

- (A) 透過伸展運動，輔助工具，例如;滾筒、按摩球等，以放鬆肌筋膜，改善身體痛症，包括腰背痛及關節炎等；同時改善身體柔軟度。
- (B) 教授正確的姿勢作伸展運動協助找出痛症起因，再針對性地解決痛症。