

易康動作健康月活動簡章

主旨：為推廣動作健康，本所特邀 Kuma 鄭鈺咨健護訓練師開設健護訓練課程講座，幫助大家動得更好、更健康。

主題：如何提升下肢訓練效率

對象：有運動習慣但對於如何正確有效率運動有疑惑者

日期：11 月份每周二晚上皆會有講座活動(詳情請見臉書公告 ;每周二晚上均為同樣主題內容，僅需挑一場上課即可)

時間：80 分鐘

費用：僅酌收場地茶水費 100 元，現場繳費即可。

人數：現場會有操作與演練，每場只收 8 人。

課程說明：

努力運動卻覺得效果不佳？

愛運動卻總是覺得身體卡卡？

想提升運動效果卻不知道怎麼強化更好？

11 月-易康動作健康月

我們邀請到 Kuma 鄭鈺咨健護訓練師為您解開運動訓練的迷津。

人人都會動，但怎麼動得有效果有效率呢？

不正確的動作、不適當的肌肉發力，不但會降低運動效果，更會增加運動傷害的風險。

你可以讓身體更加聰明！

你可以讓運動更有效果！

你可以讓動作更有效率！

現代人因為久坐型態，身體缺乏刺激，許多動作開始鈍化，產生不良的動作型態。隨著健康意識的提高，我們發現愈來愈多朋友重視運動、喜歡運動，但隨之而來也累積許多關節壓力，進而造成傷害。

或許你有過這些疑問.....

運動時為什麼常覺得關節卡卡呢？

跑步跑一段時間膝蓋覺得怪怪的？

教練說 xx 地方要用力，但怎麼我總感覺不到呢？

暖身要暖到什麼程度才算夠呢？

做某某動作到底要痠在哪裡才算對呢？

「如何提升下肢訓練效率」講座將會為您解答這些困惑，並透過實際的動作指導，讓你感受到身體串連的重要性，並學會在動作中穩定關節。

#關於健護訓練

在易康，健護訓練是患者經過治療後，
要恢復到高強度運動前最重要的計畫性課程

易康治療很多運動導致傷害而必須暫時停止運動的患者，
有跑步時導致的慢性膝蓋痛；
有爬山時，在下山過程中感到膝蓋過度負擔；
有不當重訓導致肩膀疼痛甚至手麻；
有打羽球導致肌健損傷疼痛難耐；
有打排球導致腰痛無法順利跳躍殺球；
也有些朋友單純喜歡有氧舞蹈卻膝蓋卡痛。

這些疼痛狀況使得許多朋友們因此必須停止運動訓練，
在治療端照顧處理疼痛之後，
要回到高強度的訓練與運動仍然有個過渡期，
這時候健護訓練師們就擔負起最佳的銜接角色，
幫助顧客們強化肌力並提昇動作效率。

經過健護訓練的朋友們常說：

"運動那麼久，現在我才知道原來是要這樣出力阿！"

"我以前總覺得屁股不太會用，原來屁股用力的感覺是這樣阿！"

"經過健護訓練，身體好像更輕鬆，訓練效果更好！"

#易康健康月主題活動

我們知道有許多朋友不到需要治療的狀況，
但卻有許多運動或動作上的困惑。

站在"預防勝於治療"的動機上，

希望提供朋友們一個更瞭解自己身體動作的機會！

就在 11 月，我們邀請健護訓練師 Kuma 教你更懂身體如何動、如何用，

名額有限，機會難得，邀請您一起報名！

#關於 Kuma 鄭鈺咨健護訓練師

Kuma 老師為健力選手出身，畢業於國內知名的台北護理健康大學運動保健系，接受完整而正統的運動訓練培訓。專長為健身訓練指導，幫助顧客正確訓練，並有效率提升身體功能。

Kuma 老師擅長用通俗而簡單的指令，幫助顧客們在執行動作時能有感而且知道在做什麼；Kuma 老師強調訓練並不在於做多重，而在於想要訓練的目標肌群到底有沒有真正被用到。兼具安全與動作效率的訓練，才是符合現代健康健身最好的執行方式。

#Kuma 老師專業證照

FISAF-FFI 國際體適能核心課程認證

FISAF-FCC 國際體適能指導教練證照

AFAA-WT 美國體適能重量訓練證照

中華民國健力協會教練 C 級

TRX-STC 懸吊訓練認證

TRX-RTC 彈力棍訓練認證

THUMP BOXING 互動式拳擊認證

SPINING 一星 國際飛輪有氧

YMCA 體適能指導

報名方式：請於「[易康脊足體態物理治療所](#)」官方臉書私訊並留下姓名與聯絡電話，我們將有專人與您聯繫確認報名事宜。