

節目簡介

講台A

互動講座及體驗

星期日

10月15日

10:00 - 10:40

早晨！腰背保養普拉提

普拉提運動 (Pilates) 是一種著重全身整合的運動，目標改善脊椎之間的排列及活動度，增加軀幹及肩膀的穩定性，從而改善個人的整體姿勢，使日常生活的活動及各項體育表現更見效率。普拉提運動 (Pilates) 有助各類運動的運動員提高運動表現，亦適合較少做運動的人士參加。

👤 梁家美小姐 Ms. LEUNG Ka-mei, Mary

10:40 - 11:00

五十肩物理治療

肩膀疼痛僵硬、舉手有困難、肩關節活動受限，都可能是患上了俗稱五十肩的凍結肩 (Frozen Shoulder)。五十肩是一種病程緩慢的疾病，一般治療長達3至6個月，情況較嚴重可長至1年。這個講座將介紹五十肩的成因、病徵、物理治療的4個階段，並且教大家一些運動訓練以改善肩關節的活動與功能。

👤 梁曉蕙博士 Dr. LEONG Hiu-teng, Annie

11:00 - 11:20

Sports Trainers 教你運動貼紮

運動貼紮是時下預防受傷及疼痛處理的其中一種最常用手段，相信教練和運動員都略有所聞。使用運動貼紮時，最重要是針對疼痛位置及成因，而使用適當的貼紮方法。

👤 畢穎欣小姐、馮佩華先生
Ms. BUD Wing-yun & Mr. FUNG Pui-wa, Jonas

11:40 - 12:00

如何防止腰部受傷

腰是支撐人體的重要部位，不過腰部也很容易受傷。醫學報告顯示，約有八成的成年人一生中會經歷最少一次的腰背痛。日常生活或運動時，如何護腰才能讓腰盡量少受傷呢？

👤 林嘉舜先生 Mr. LAM Ka-shun, Cassian

12:00 - 12:30

辦公室Yoga: Mindfulness

正念、瑜伽
提升自我覺悟
了解自己身體

👤 何安娜小姐 Ms. HO On-nor Anna, Christianne

12:30 - 13:00

近年熱話：訓練核心肌群

近年，核心肌群訓練於運動界深受大眾推崇，由專業運動員以至業餘運動愛好者，均受裨益。講座將與各位探究核心肌群訓練，藉此加深瞭解何謂核心肌群、多元化的訓練方式及改善訓練效能的要點，從而提升訓練效果及運動表現。

👤 黃顯偉先生 Mr. WONG Hin-wai, Will

節目簡介

講台A

互動講座及體驗

星期日

10月15日

14:00 - 14:20

救命! 運動腰背痛可以點?

有85%的人在一生中都有試過腰背痛，當中2-5%的人更加每年也受到腰背痛的困擾。在運動創傷中，運動相關的腰背痛也佔10-15%。雖然大部分的腰背痛都可以通過休息，治療及改變訓練方式去慢慢痊癒，但一定會影響運動員的訓練，比賽同享受運動。這個講座主要介紹一些自我處理及預防腰背痛的方法，讓運動員可以舒緩腰背痛。當然如果有大問題還是要看醫生。

👤 魏志榮先生 Mr. NGAI Chi-wing, Gorman

14:20 - 14:40

前十字韌帶受傷(I)預防篇

前十字韌帶是維持膝關節穩定的重要韌帶之一，運動員的前十字韌帶一旦受傷，不但嚴重影響運動表現，更往往需要接受重建手術，而且康復過程需時，所以預防勝於治療。這個講座將介紹及示範預防前十字韌帶受傷的訓練。

👤 梁穎晶小姐 Ms. LEUNG Wing-chung, Wing

14:40 - 15:00

前十字韌帶受傷(II)復康篇

若前十字韌帶完全撕裂，運動員大多會考慮接受十字韌帶重建手術，以重返高水準競賽。想確保良好的手術效果，則必須配合手術前後的物理治療。手術後的康復集中減輕痛楚、提升肌肉力量及改善本體感覺肌等。基於移植物癒合和其他生理因素，不論是康復後的療程，還是重回運動場的理想時間，均不應少於半年。這個講座將介紹前十字韌帶受傷後康復的訓練及解答常見問題。

👤 容啟怡小姐 Ms. YUNG Kai-ye, Kate

15:00 - 15:20

跑山吧! 腳痛點算好

跑步，很簡單。只要有一雙跑鞋、合適的服裝，隨時隨地都可以開始一趟美妙的旅程。跑步能促進心肺能力、訓練肌力，讓你能有健美的身材，更增添自信。不過，很多跑者都會經常遇到腳痛的問題。我們會探討一下跑步時和跑步後腳痛的常見原因、治療及預防方法。

👤 梁俊彥醫生 Dr. LEUNG Chun-yeen, Gene

15:20 - 15:40

ATHELITE Sports 特約: 全新(身)訓練之震動篇

FLEXI-BAR®是一支輕但功能強的工具。輕巧、易擺放，更集合多功能於一身。FLEXI-BAR®刺激你全身深層肌肉，持續訓練更會對肩-頸-腰-背-痛有明顯的幫助。只是20分鐘的簡單訓練，等如平常的60分鐘的熱量消耗、改善核心力量、協調性、穩定性、改善腰背痛、肌肉不平衡、關節不穩定、不良姿態、骨質疏鬆症等不可缺少的工具。

👤 賴清濶先生 Mr. LAI Ching-wai, Lawrence

16:00 - 16:20

專家講解: 拇趾外翻 x 做運動

拇趾外翻是很常見的問題，除了會影響日常生活，還會影響運動表現。足病治療師將分享從日常生活中如何改善拇趾外翻及減輕症狀的方法，包括伸展運動，矯正鞋墊及跑鞋選擇。

👤 施學明先生 Mr. SEE Hok-ming, Gary

節目簡介

講台A

互動講座及體驗

星期日

10月15日

16:20 - 16:40

足底筋膜炎知多D

足底筋膜炎是腳踭疼痛較常見的原因，特別是喜歡跑步的人。單純休息便可痊癒了嗎？足病診療師會以足部生物力學為大家分析腳踭痛的原因，並且教大家一些治療方法以改善痛楚，讓大家繼續做喜歡的運動。

👤 黎璧瑩小姐 Ms. LAI Pik-ying, Stephanie

16:40 - 17:00

「運動完？」退役冇冇怕！

香港運動員就業及教育計劃（HKACEP）透過向運動員提供諮詢、就業、教育及生活技能培訓的支援，從而在知識及技能兩方面裝備運動員，進行以運動訓練和學習進修的雙軌發展，並協助他們於運動生涯完結後成功轉型，繼續貢獻社會。

👤 香港運動員就業及教育計劃
Hong Kong Athletes Career and
Education Programme (HKACEP)