

節目簡介

Day 1



星期六
11月28日

體驗班-只限已報名人士

10:00 - 10:40



Room C



有肌健康操 - 下肢及核心肌群篇

由賽馬會「肌」不失大行動的「有肌大使」帶領參加者進行「有肌健康操」，除了為參加者指導正確的動作之外，更會配合合適的運動強度，以達致強化肌肉和減慢肌肉骨骼退化的效果。「下肢及核心肌群篇」主要針對改善及預防下背以及膝關節的問題。



有「肌」大使



Room E



運動貼紮工作坊 - 上肢篇

運動貼紮能給予關節額外的穩定性，有效減低受傷的機會。透過貼紮固定或限制關節的活動，讓因為運動帶來的扭傷或痛症得以復原。希望大眾能透過體驗班，了解更多有關上肢貼紮的方法及注意事項。



彭子軒先生 Mr. PANG Tsz Hin



Room D



舒緩肩膊痛運動班

肩膊痛的症狀包括肩膊疼痛及僵硬，有機會影響日常生活、工作及社交等。本體驗班會介紹一套簡單肩膊伸展及肌力訓練運動，以舒緩肩膊痛。



梁曉廷博士 Dr. LEONG Hio Teng, Annie



Room F



徒手體能訓練

很多人因為各種原因而無法養成運動習慣，例如缺乏設施或儀器，或者運動設施離家很遠。其實做運動不一定需要大量儀器，徒手訓練也可以改善柔軟度、平衡力、肌肉力量和心肺功能等等。本體驗班將會讓大家體驗徒手體能訓練，並講解如何因應自己的體能水平而調節訓練計劃。



陳振坤先生
Mr. CHAN Chun Kwan, Hardaway

Day 1



星期六
11月28日

體驗班-只限已報名人士

11:00 - 11:40



Room C



有肌健康操 - 上肢及軀幹篇

由賽馬會「肌」不可失大行動的「有肌大使」帶領參加者進行「有肌健康操」，除了為參加者指導正確的動作之外，更會配合合適的運動強度，以達致強化肌肉和減慢肌肉骨骼退化的效果。「上肢及軀幹篇」主要針對改善及預防肩頸和上肢的問題。



有「肌」大使



Room E



運動貼紮工作坊 - 下肢篇

運動貼紮能給予關節額外的穩定性，有效減低受傷的機會。透過貼紮固定或限制關節的活動，讓因為運動帶來的扭傷或痛症得以復原。希望大家能透過體驗班，了解更多有關下肢貼紮的方法及注意事項。



謝沅汶小姐 Ms. TSE Yuen Man, Yemi
陳加珈小姐 Ms. CHAN Ka Ka



Room D



膝關節檢查

十個玩運動，九個都有「膝頭哥」痛，其實大家熟悉的膝關節退化是怎樣形成的呢？事實上，這跟髖關節及腳腕的活動性亦有很大關聯，是次體驗班希望用一些簡單動作檢查及認識一些基本解剖結構，希望令大家更了解自己「膝頭哥」是否健康，亦學習一下應該怎樣去保養。



黃顯偉先生 Mr. WONG Hin Wai, Will



Room F



常見受傷的自我護理工作坊 - 拗柴

相信不少人都試過在不同情況下扭傷足踝關節（俗稱「拗柴」）。很多人認為「拗柴」只是小事一樁，受傷後沒有正確處理傷患，令足踝關節留下永久性創傷，甚至引致不斷重覆扭傷、關節變形腫痛等後遺症及舊患。「拗柴」後應該怎樣即時處理、護理及強化呢？本體驗班將會詳細講解各個階段的護理方法。



何倩鳴小姐 Ms. HO Sin Ming, Cindy

節目簡介

Day 1



星期六
11月28日

體驗班-只限已報名人士

14:00 - 14:40



Room C



有肌健康操 - 上肢及軀幹篇

由賽馬會「肌」不失大行動的「有肌大使」帶領參加者進行「有肌健康操」，除了為參加者指導正確的動作之外，更會配合合適的運動強度，以達致強化肌肉和減慢肌肉骨骼退化的效果。「上肢及軀幹篇」主要針對改善及預防肩頸和上肢的問題。



有「肌」大使



Room E



現代「易筋金剛棒」運動 -
Stick Mobility

Stick Mobility 認證教練李博士會與各位參加者一起鍛鍊源自美國且近年流行的Stick Mobility，利用簡單的一套工具可以伸展及訓練全身的肌筋膜。歡迎運動愛好者體育老師和運動教練來感受拉筋2.0！



李韋煜博士 Dr. LEE Wai Yuk, Justin



Room D



膝關節復康工作坊

想跟膝痛說再見，先要了解一些健康保健小貼士。本體驗班教你脫離「傷膝」一族。



畢穎欣小姐 Ms. BUD Wing Yun



Room F



拉筋小教室

柔軟度是五大健康體適能之一，但往往被忽略其重要性。欠缺適當的柔軟度不但影響運動表現、增加受傷風險，還會阻礙日常生活。本體驗班專為久坐少動的都市人而設，學習正確的伸展運動，緩和緊張的情緒，提升身體的柔韌度，減少關節僵硬，改善姿勢不良，減低痛症或炎症問題。



黃力柱先生 Mr. WONG Lik Chu Eric

Day 1



星期六
11月28日

體驗班-只限已報名人士

15:00 - 15:40



Room C



有肌健康操 - 下肢及核心肌群篇

由賽馬會「肌」不可失大行動的「有肌大使」帶領參加者進行「有肌健康操」，除了為參加者指導正確的動作之外，更會配合合適的運動強度，以達致強化肌肉和減慢肌肉骨骼退化的效果。「下肢及核心肌群篇」主要針對改善及預防下背以及膝關節的問題。



有「肌」大使



Room E



AASEFP特約： 物理“自”療之ITB繃緊剌星

你有試過跑步或踩單車時膝關節外側痛嗎？這可能與ITB繃緊有關！

ITB (Ilio-Tibial Band) 即髂胫束，是大腿外側的一條厚筋膜。如果膝關節重複地進行屈伸，有機會導致髂胫束發炎並產生疼痛。坊間有很多不同放鬆筋膜的方法，如：滾筒、拉伸和按摩等。如果對筋膜放鬆寶(Fascia Bell)及Roller等工具感興趣，就絕對不容錯過此體驗班。



亞洲運動及體適能專業學院 AASEFP
Mr CHAU Terence



Room D



下腰背檢查

腰背痛是其中一種令人非常困擾及常見的痛症，不管是熱愛運動的活躍份子或者是久坐不動的上班族，皆有機會受到腰痛纏繞。物理治療師透過是次體驗班向參加者簡介腰背關節的結構及疼痛成因，並教授簡單易學且針對性的伸展動作、姿勢矯正運動，藉以強化深層肌肉之穩定性、改善身體姿勢、預防及改善腰背痛症。



邱啟政先生 Mr. YAU Kai Ching, Quentin



Room F



筋膜放鬆工作坊

有運動習慣的人士或多或少都會有痛症問題。拉筋後，有時問題似乎有所改善，但下一次運動後，痛症問題可能又再次出現！這情況可能是由於筋膜太緊，無法放鬆。因此，講者會介紹如何使用簡單工具自行放鬆筋膜，改善運動後的痠痛不適。



鄭子俊先生 Mr. CHENG Tsz Chun, Sunny

節目簡介

Day 1



星期六
11月28日

體驗班 - 只限已報名人士

16:00 - 16:40



Room C



有肌健康操 - 下肢及核心肌群篇

由賽馬會「肌」不失大行動的「有肌大使」帶領參加者進行「有肌健康操」，除了為參加者指導正確的動作之外，更會配合合適的運動強度，以達致強化肌肉和減慢肌肉骨骼退化的效果。「下肢及核心肌群篇」主要針對改善及預防下背以及膝關節的問題。



有「肌」大使



Room E



Acti-Tape特約：
彈性運動貼布工作坊

Acti-Tape活力肌腱貼工作坊以簡單易明的方式，講解原理及用法，配上即場示範，務求令參加者能輕鬆及快速地掌握正確的活力肌腱貼施貼方法及技巧，從而減低受傷機會、加速復原以及紓緩痛症。



活力肌腱貼 Acti-Tape
Mr. WO Danny



Room D



下腰背痛復康工作坊

物理治療師將透過是次體驗班，向參加者簡介現今常見的痛症——下腰背痛的成因及復康方法。參加者可從中了解腰背關節的結構及疼痛成因，更可學習到腰背部和下肢保健運動、姿勢矯正運動及日常護理，從而改善腰背痛症。



劉榕瑜小姐 Ms. LAU On Yue, Fannie



Room F



Cool-Down運動示範

運動後的Cool-down（緩和運動）十分重要，但你又有沒有認真地做Cool-down呢？

本運動示範體驗班會介紹簡單易記、易做的Cool-down流程，只要大家一起跟著做，以後就可以輕鬆完成Cool-down，加快恢復運動後的身體！



陳國豪先生 Mr. CHAN Kwok Ho