

工具式筋膜鬆動術

Fascia Mobilization Technique with Instrument



一、**研習對象**：物理治療師、運動防護師、體育老師、運動教練與有興趣的一般民眾。

二、**主辦單位**：睿奇體能運動館。

三、**協辦單位**：實踐大學體育室。

四、**研習地點與日期**：

實踐大學體育館 1F 舞蹈教室(台北市中山區大直街 70 號)(捷運大直站 1 號出口)。

108 年 8 月 31 日 (六) · 共一天。

五、**研習時間**：09:00-17:00。

六、**報名費用及期限**：

原價：7500 元 (含筋膜刀組及工具箱) (初場優惠價)。

三人團報價：6500 元。

七、**課程簡介**：

關節活動度不足是最常造成軟組織受傷的原因。目前，有非常多方式能夠提升活動度 (mobility)。以筋膜刀來進行軟組織的處理，是公認效果顯著且較持久的一種方式。處理軟組織並非限定在受傷後，它可廣泛應用於坐式族群、運動愛好者以及運動員的平日保養中，軟組織狀態的異常(包含緊繃)會限制人體的動作，讓人體動作控制的策略產生改變 (代償動作)，造成局部組織壓力過度累積。唯有透過評估，改善高張、扭曲、緊繃或沾黏的軟組織，才能增進動作的效能，避免運動傷害的產生。

八、講師介紹：



黃奕銘 PhD, AT, HFS, CPT, RKC-L1

國立體育大學運動保健系、教練研究所博士
台灣運動保健協會秘書長

Optimum Kinetics 創辦人

OK-BODY Project 體能開發中心執行長

美國運動醫學會(ACSM)體適能專家

美國國家運動醫學院(NASM)合格私人教練

俄羅斯壺鈴教練(RKC-L1)

- 專長傷後訓練、軟組織處理

九、報名方式：請先匯款後，前往 Optimum Kinetics 官網，填寫報名表以完成報名手續，網址：<http://optkinetics.com/class.php>。

十、匯款資訊：ATM 轉帳或銀行匯款。開課日前 30 天退出者，全額退還。開課日 16-29 日前退出者，退款 90%；開課日前 15 日內退出者，退款 80%；開課日開始後退款者，退款 70%。

銀行名稱：台灣銀行博愛分行，代號：004。

戶名：睿奇體能運動館黃奕銘，帳號：119-001-034-013。

關於報名有任何疑問，請 E-mail 詢問：optkinetics001@gmail.com

★學員須注意事項

1. 課程開始日前，除非課程有異動，否則主辦單位將不另行通知。
2. 報名(匯款)成功者，名單將公布於網站中，請學員匯款後，自行上網查詢，主辦單位將不另行通知。
3. 請自行攜瑜珈墊、毛巾及乳液。

| 日程表 | |
|---------------|--|
| 時間 | 主題 |
| 09:00 - 09:20 | FMTI 的理論基礎與相關概念 Basic theory and concepts of FMTI |
| 09:20 - 10:30 | 足底筋膜、跟腱、小腿、脛前肌、髌腱的處理及個案討論 Plantar fascia, achilles tendon, calf, tibia anterior, patella tendon care and case report |
| 10:40 - 12:10 | 股四頭肌、大腿內收肌、髂胫束、大腿後肌的處理及個案討論 Quadriceps, hip adductors, iliotibial band, hamstring care and case report |
| 12:10 - 13:00 | 午餐時間 |
| 13:00 - 14:30 | 胸、腹腔、橫膈膜、肋間肌的處理及個案討論 Chest, abdominal area, diaphragm, intercostal muscles care and case report |
| 14:40 - 16:10 | 豎脊肌、闊背肌、菱形肌、大小圓肌、棘上下肌、提肩胛肌、上斜方肌的處理及個案討論 Erector spinae, latissimus dorsi, rhomboids, teres major and minor, supraspinatus and infraspinatus, levator scapulae, upper trapezius care and case report |
| 16:20 - 17:50 | 手腕、前臂、肱二頭肌、肱三頭肌、三角肌、頸部的處理及個案討論 Wrist, forearm, biceps and triceps, deltoid, neck care and case report |
| 17:50 - 18:00 | 總結與問題討論 Summary and Discussion |