

START

香港運動訓練及治療學會

動態貼布 (「肌內效」) 工作坊

動態貼布 (Kinesiology Taping) (又名「肌內效」貼布) (Kinesiotape) 是近年在體育界很流行的一種貼紮法，可以用於預防運動創傷、改善人體力學、促進創傷康復 (特別是消滅腫脹) 等各方面，而且使用方法簡單、多元，故深受運動員、教練和物理治療師愛好。

這個六小時的課程，內容包括動態貼布的介紹、應用原則、使用方法和大量實習 (屆時請穿著輕便衣物)，務求參加者能於短時間內掌握動態貼布的使用技巧，對於自己運動時或照顧其他運動員時，都可應用動態貼布來防治傷患、保護身體、促進表現。

日期：2015 年 2 月 10、13 日 (星期二、五)

時間：下午 7 時至 10 時

地點：整全保健學院教育中心

九龍彌敦道 788-790 號利美大廈 9 字樓

費用：港幣 750 元正 (包括動態貼布一卷。香港運動訓練及治療學會會員 8 折)

報名及查詢：

電話: (+852) 3741 1970 / (+852) 2537 2083

傳真: (+852) 2125 8825

電郵: (+852) info@iholistic.org

