



Fascia Mobilization Technique with Instrument



工具式筋膜鬆動術

# 工具式筋膜鬆動術

Fascia Mobilization Technique with Instrument

## 09:00-18:00

108年

# 11月30日

### 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)

- 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



# 工具式筋膜鬆動術

Fascia Mobilization Technique with Instrument

- ▶ 原價：11000元 (含筋膜刀組及工具箱)
- ▶ 三人團報價：9900元



## 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。

# 工具式筋膜鬆動術

Fascia Mobilization Technique with Instrument



## 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

美國肌力與體能協會 (NSCA) 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

# 工具式筋膜鬆動術

Fascia Mobilization Technique with Instrument



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

# 工具式筋膜鬆動術

Fascia Mobilization Technique with Instrument

## 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。

## ★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。
4. 女性學員請內著短褲及運動內衣。



# 工具式筋膜鬆動術

時間 time	09:00 – 09:20	09:20 – 10:30	10:40 – 12:10	12:10– 13:00
課程 內容 Instructor Content	FMTI的理論 基礎與相關概念 Basic theory and concepts of FMTI	足底筋膜、跟腱、小腿、 脛前肌、髕腱的處理及個 案討論 Plantar fascia, achilles tendon, calf, tibia anterior, patella tendon care and case report	股四頭肌、大腿內收肌、 髂脛束、大腿後肌的處理 及個案討論 Quadriceps, hip adductors, iliotibial band, hamstring care and case report	午餐 Lunch & Break
時間 time	13:00 – 14:30	14:40 – 16:10	16:20– 17:50	17:50 – 18:00
課程 內容 Instructor Content	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	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	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	總結與問題討論 Summary and Discussion

# TAIPEI | Fascia Mobilization Technique with Instrument

工具式筋膜鬆動術