

# BODYHACKS PRO

## 極速疼痛管理系統

### 課程簡介

### 課程描述

- BodyHacks Pro是一套經過數千個臨床小時測試證實有效的**Manual Therapy徒手疼痛管理系統**，由著名治療師和脊醫共同開發。
- 系統已被證實能在20分鐘內幫助客戶消除疼痛，並經過全球健身專業人士的學習和運用，幫助無數運動員及一般顧客快速擺脫疼痛。
- 該課程無需任何設備，方便融入客戶任何運動前後的熱身或冷卻運動。
- 系統結合了醫療和健身行業最有效的技巧元素。
- 課程介紹最常見的身體疼痛症狀、起因、準確評估方法、物理治療方案和矯正運動計劃。
- 此課程涵蓋了許多私人教練課程學不到的技巧，當中涉及客戶的運動幅度與能力、軟組織問題、伸展治療以及重新訓練中樞神經系統（CNS），以幫助客人實現最佳運動效果和減輕疼痛
- 課程內容還包括功能解剖學回顧、觸診技巧(palpation techniques)、主動釋放技術 (active release techniques)、伸展和矯正運動建議等。

**BODYHACKS PRO - 課程包括三個單元，客戶可選擇兩天完成全部單元, 或獨立單元。**

### 課程目標

- ✓ 了解客戶為什麼會感到疼痛，以及如何快速減輕症狀
- ✓ 能夠精確評估導致身體疼痛和限制動作表現的肌肉和神經缺陷
- ✓ 能夠觀察和解釋潛在可能導致功能障礙的身體微小活動和動作的變化
- ✓ 能夠高效、有效且無需設備的手動肌肉釋放技術
- ✓ 能夠幫助客人在作身體評估時候，發現的機能缺乏或受傷
- ✓ 使用伸展和運動治療來恢復活動性、平衡、對稱性和運動能力

## 適合報讀人士

- 健身教練
- 動作指導專家
- 肌力與體能專家
- 醫護人士
- 按摩治療和相關行業工作者

## 報名條件

- 持有認可的私人教練證書，至少擁有兩年相關教練工作經驗
- 或者擁有體育或醫學相關領域的學位
- 或在相關領域持有專業認證及2年工作經驗（瑜伽、普拉提、按摩治療等）



## 課程信息

### 教學語言

- 英文
- 廣東話/普通話

### 學習期限

- 16 小時實習工作坊（兩天）
- 或 5 小時一個課程

### 人數限制

- 20 名學生（一位導師）

## CECS 持續進修學分

- ACE - 完成三個單元後可獲ACE 0.8

## 報讀程序

- 收到付款後報名手續完成
- 如需團體註冊，請聯繫我們以獲取優惠價格

## 課程材料

- 課程手冊
- 運動視頻
- 技巧視頻

**BODYHACKS PRO**

極速疼痛管理系統

課程簡介

# BODYHACKS PRO

## 極速疼痛管理系統

### 課程簡介

## 導師



### STEVEN CHEW

- BODYHACKS 疼痛管理系統高級導師
- 創始人, Fitness Academy Asia



### DR. JOONE LEE

- CERF Global 課程的開發者和創始人
- 脊骨神經科醫學博士, DC
- 醫學復健學士學位, BMR

## 課程結構

### 01

#### 單元 1 | 肩頸

- 肩痛
- 頸部頭痛
- 肩周炎 (冰肩)

### 02

#### 單元 2 | 臀部和下背部

- 下背痛
- 坐骨神經痛 (梨狀肌綜合症候群)
- 腹股溝疼痛

### 03

#### 單元 3 | 下肢: 膝蓋、腳踝和腳

- 足底筋膜炎
- 膝痛
- 髂脛束綜合症候群 (ITB綜合症)



## BODYHACKS PRO 極速疼痛管理系統



### 所需材料

- 筆記本和寫作工具
- 運動服裝 (如: 短褲、T恤、女性運動內衣等)
- FAA提供教材



### 評估

- 無需考試
- 在課程結束時，導師會回顧實踐技能，以確保學生的理解情況



### 證書

- 如參與獨立單元課程，每單元結束後獲派發出席證書
- 完成所有三個單元後獲得完成證書及學分

## 第一天 9AM - 4PM

### 疼痛管理系統的介紹

### 頸部和肩膀技術

- 肩痛
- 頸部頭痛
- 肩周炎 (冰肩)

### 臀部和下背部

- 下背痛

## 第二天 9AM - 4PM

### 第一天的回顧

### 臀部和下背部 (繼續)

- 坐骨神經痛
- 腹股溝疼痛

### 膝蓋、腳踝

- 足底筋膜炎
- 膝痛
- 髂脛束綜合症候群 (ITB綜合症)

學員可以根據需要分別購買不同的課程

## 聯絡方法

- 電郵: [specialize@fitnessacademyasia.com](mailto:specialize@fitnessacademyasia.com)
- Whatsapp: (+852) 5540-1516
- 網站: [www.fitnessacademyasia.com](http://www.fitnessacademyasia.com)
- Instagram: [fitness.academy.asia](https://www.instagram.com/fitness.academy.asia)

免責聲明: 除非 FAA 取消課程, 否則不予退款。所有預訂均為最終, 不得退款。  
如果你需要取消或重新安排, 請在以下聯繫我們 +852 5540-1516