

# MYOFASCIAL DECOMPRESSION 肌筋膜減壓技術課程

## 課程簡介

### 課程描述

- 筋膜減壓是經過科學證實，結合手法治療和運動的新方法，通過解決軟組織功能障礙和筋膜限制問題來恢復身體活動能力並減少緊繃感。
- 這是一種獨特的手法，通過提升和減壓皮下組織而不是壓縮它們，釋放筋膜、促進血液流動，從而解除粘連。
- 該課程涵蓋了上半身和下半身的技術。課程內容現已擴充，包含了對頸部、肩膀及胸腰椎等部位的詳細治療方法，非常適合希望增強全身治療技能的專業人士。
- 傳統的拔罐療法一般是靜態進行，但筋膜減額會運用到客戶的被動及主動動作，以加強減壓罐的操作，令釋放肌肉及筋膜效果更顯著。

### 課程目標

- ✔ 著重裝備學生必要的知識和技能，以有效應用筋膜減壓技術，幫助客戶減少慢性疼痛，改善活動能力和關節活動度，促進過度緊張肌肉的放鬆。
- ✔ 學習在使用拔罐療法時，如何有效運用適當壓力，杯尺吋和落杯位置，針對頸部和肩部、腰部及下半身區域，方可確保有效及安全幫助客人恢復及緩解慢性疼痛。
- ✔ 學習如何處理拔罐痕跡，並判斷何時需要使用潤滑劑以獲得更有效的果效，改善活動靈活性和範圍，減少肌肉抽筋。
- ✔ 掌握包括靜態拔罐、動態拔罐和滑動拔罐等多種拔罐技術，能夠熟練進行各種技術以獲得最佳效果，重點是提升治療和恢復速度，改善活動能力和運動範圍
- ✔ 學習使用拔罐療法的動態運動、運動治療、淋巴引流、滑動、單杯、多杯和神經受壓技術，瞭解相關知識和技能，著重放鬆過度緊張的肌肉。
- ✔ 學習針對影響全身的筋膜線路進行定制運動，並學習如何將它們納入您的運動療法/矯正運動計劃中，以滿足客戶的需求。

# MYOFASCIAL DECOMPRESSION 肌筋膜減壓技術課程

## 課程簡介

### 課程亮點

#### 涵蓋的部位與症狀:

- 上半身：頸部與肩膀
- 下半身：臀中肌、髂脛束、腰椎、股二頭肌
- 慢性痛症：下背痛與胸腰段筋膜疼痛

#### 專業拔罐技巧:

- 單杯滑動/靜態：針對特定穴位進行深層肌筋膜釋放
- 錨點滑動：利用靜態杯作為基點，進行筋膜層的連續滑動處理
- 牽引與動態調整：結合牽引與動作，以增強軟組織的靈活性與功能
- 主動與被動運動技巧：結合主動與被動範圍的動作，促進關節與肌肉的協調性

#### 治療區域分類:

- 觸發點：精確定位和處理局部緊張和疼痛點
- 筋膜層：深入筋膜結構，優化組織修復和功能恢復
- 姿勢綜合症：識別並糾正下交叉症、上交叉症及姿勢扭曲

#### 實踐應用:

- 針對每個身體部位的操作實練：透過實際操作加深理解與技能
- 案例分析與應用實景：透過真實案例學習如何應用於客戶治療與康復計劃



## 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
- 或在相關領域持有專業認證及工作經驗

## CECS 持續 進修學分

- 0.8 CECs for ACE
- HK Physio CPD



## 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: 英文或中文版
- 筋膜減壓拔罐套裝



## 課程信息

### 教學語言

- 英文
- 廣東話/普通話

### 學習期限

- 7 小時實習工作坊
- 9am - 5pm

### 人數限制

- 20 名學生  
(一位導師)

MYOFASCIAL DECOMPRESSION  
課程簡介  
肌筋膜減壓技術課程

# MYOFASCIAL DECOMPRESSION

## 肌筋膜減壓技術課程

### 課程簡介

## 導師



### STEVEN CHEW

- Myofascial Decompression Master 高級導師
- 擁有超過10年矯正運動臨床治療經驗
- 創辦人, Fitness Academy Asia

## 課程結構

筋膜減壓技術的機制、目標和目的

頸部和肩膀的解剖學和生物力學

學習應用拔罐杯的基本技巧，及如何配合客戶動作加以操作，以及在頸部、肩部、胸腰椎和下半身部位走杯技巧。

評估應用拔罐減壓前後效果

在課堂講師的監督下，學員進行實際操作練習

## 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)

## MYOFASCIAL DECOMPRESSION 肌筋膜減壓技術課程



### 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

- 完成後獲得完成證書及學分



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