

# 大埔體育會 周慧蓮導師 合辦

## 彈力帶運動班

利用彈力帶阻力去刺激多方位深層穩定肌肉,低強度慢速的離心收縮,有助加強關節附近的深層穩定肌肉及軟組織關節上不穩定所帶來的痛楚、不穩定的活動引致的創傷、以及恢復力都與這些肌肉有關對於復康過程有重要幫助,同時有助調節深呼吸穩定性,刺激副交感神經,對神經壓力過大及失眠有改善作用。

編號 Code	活動名稱 Course	日期 Date	星期 Day	時間 Time	堂數 Session	會員 Member	非會員 Non Member
SE1	彈力帶運動班	4,11,18,25/11	三 Wed	09:00-10:00	4	\$320	\$340

## 舒痛伸展運動班

本課程與瑜伽不同,肌筋膜疼痛是最常出現在肌肉上,導致激痛點的產生,使肌肉繃緊,透過按摩球的點按壓及伸展動作,促進血液循環,從而放鬆肌肉,舒緩肩周炎、網球肘、頸腰椎病、坐骨神經痛、膝痛等問題,幫助學員改善柔軟度及舒緩痛症。

編號 Code	活動名稱 Course	日期 Date	星期 Day	時間 Time	堂數 Session	會員 Member	非會員 Non Member
SE3	舒痛伸展運動班	3,10,17,24/11	二 Tue	15:30-17:00	4	\$560	\$580
SE6		4,11,18,25/11	三 Wed	10:00-11:30	4	\$560	\$580

\*設有試堂 (詳情請向詢問處查詢)

對象 : 12歲或以上

導師 : 周慧蓮 或其他合資格伸展治療導師

服裝 : 輕便運動服裝, 自備按摩球或網球及彈力帶。

地點 : 星期三: 舞蹈館      星期二: 活動室

名額 : 18人

備註 : 請參閱訓練班注意事項