



# Empower Physiotherapy Centre

## 綽力物理治療中心

### 運動課程

本中心提供各類運動課程，提供 1 對 1 私人及小組(2-4 人)訓練。

對象

- 手術後復康訓練
- 退化性關節痛症
- 減肥/纖體人士
- 中老年人(曾患中風、心臟手術、早期認知障礙及一般復健者)
- 骨質疏鬆人士
- 熱愛運動熱愛人士
- 專業運動員

課程前，每位學員會獲一次由物理治療師免費提供的身體評估，跟據結果安排系統化的訓練。通過定期的訓練評估，學員更能了解其進度及安全下進行合適有效的運動。

課程包括:

#### 運動復康及功能性運動訓練

我們能為您/您的運動隊伍度身設計運動訓練。內容包括: **核心力量、力量、柔韌**

**度、速度、反應、平衡力、協調和爆發力**，以加強表現及預防傷患。

對象:

- ◆ 前十字韌帶重建手術後康復
- ◆ 骨科手術後康復
- ◆ 急性運動創傷
- ◆ 慢性勞損及退化
- ◆ 核心力量訓練
- ◆ 個人健體
- ◆ 駐場物理治療 (運動隊伍/運動員)
- ◆ 體重管理(學童/一般人士)



## 功能性運動訓練 (業餘/專業運動員/隊伍)

針對客人參加的運動類型及目的,設計不同階段的針對性訓練,為客人提高運動水平,預備比賽。

### 普拉提運動

Pilates (普拉提運動) 是用來治療各種肌肉不平衡,姿勢不良或由脊椎引起的毛病。透過訓練患者的”核心力量”,減輕背部疼痛,提升關節的穩定,避免傷患復發,更能達到改善不良姿勢、塑造修長緊實的體形。



### 聲波震動訓練儀運動

一項嶄新的訓練器材,其設計概念為給予運動者垂直的擾動,提供不穩定的環境以及利用肌梭的擾動刺激,可短時間內達到提升肌力、爆發力及平衡訓練的效果

- 適合人士
  - ◆ 中風後的康復
  - ◆ 骨質疏鬆
  - ◆ 關節炎及風濕病
  - ◆ 背痛
  - ◆ 盆腔不穩定
  - ◆ 提高運動技能



### 水療

適合人士

- ◆ 關節炎
- ◆ 背痛
- ◆ 膝關節退化
- ◆ 肥胖人士

