

智Fit 高球手

專為高爾夫球愛好者而設，集評估及訓練於一身的專業運動計劃

「智Fit健康運動計劃 — 智Fit高球手」由養和及香港理工大學合辦，以本地研究實證為本，加上先進器材及專業意見，讓您得以提升表現，減低受傷機會，並就高爾夫球運動所引致的痛症提供治療建議。



利用Primus RS™
鍛鍊軀幹的穩定性



利用GYROTONIC®
改善脊椎活動幅度
及手眼協調

改善揮桿動作：

- 用高速攝影機分析揮桿及功能性動作
- 臀部及軀幹肌肉強化訓練，令球擊得更穩定和更遠
- 改善遠端（足踝）及近端（軀幹及髖關節）的穩定性，使揮桿動作更加平穩和準繩

針對體能弱項 提供重點訓練

減輕高球所引起之傷患：

- 通過墊上運動和GYROTONIC®訓練軀幹深層肌肉，改善腰背痛
- 進行針對脊椎、髖關節及肩膊的舒展運動，改善高球所需之柔韌度

改善揮桿時
下肢的穩定性



1. 評估服務及針對提升高球表現的運動報告

節數	內容	目標
#1	由物理治療師作體能評估 (每節1.5小時)	全面體能評估及高球運動之動作分析
#2	由物理治療師作個人指導和訓練 (每節1小時)	- 找出高球手體能上之不足之處，預防運動所引起之受傷，提升表現 - 利用針對性的軀幹活動、肌肉訓練及動作控制，改善高球運動之表現 - 根據評估結果，為參加者度身設計家居訓練方案 - 由物理治療師示範家居訓練及提供指導，確保技巧正確安全

2. 單次訓練¹

節數	內容	目標
1	由物理治療師提供一對一訓練 (每節1小時)	物理治療師提供指導，針對預防運動所引起之受傷，提升表現，並配合特選先進器材，優化訓練成效

最新收費請參閱網站<https://physio.hksh.com>

跑馬地

養和醫院

香港跑馬地山村道2號李樹培院5樓

電話：(852) 2835 8685

傳真：(852) 2892 7523

電郵：physio@hksh-hospital.com

網址：physio.hksh.com/zh-hk/physio-our-services/smartfit

服務時間

星期一至星期五：上午九時至下午十二時三十分
下午一時三十分至下午五時

星期六：上午九時至下午一時

星期日及公眾假期休息

www.hksh-hospital.com

¹ 只適用於曾在養和物理治療中心接受全面體能評估之人士。