

智Fit 跑手及毅行者健兒

專為跑手及毅行者健兒而設，集評估及訓練於一身之專業運動計劃

「智Fit健康運動計劃-智Fit跑手及毅行者健兒」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，讓你得以提升表現，減低受傷機會，並就跑步及行山運動所引致的痛症提供治療建議。



使用反重力跑步機進行減重跑步訓練，
避免下肢關節過份受壓

減輕跑步及行山所引致之傷患

- 通過Alter-G跑步機訓練跑步，以減低下肢關節之負荷
- 通過Powerplate和負重健身器材進行針對性之髌關節及膝關節肌肉的訓練，以減低膝痛的機會
- 進行下肢關節活動及伸展運動，以改善跑步及行山所需的柔韌度



利用高速攝影機
進行跑姿分析

改善跑步及行山表現

- 用高速攝影機分析跑姿及功能性動作
- 通過墊上運動、TRX懸垂運動和運動球訓練軀幹深層肌肉，以改善跑步穩固性及效能
- 針對個人體能特質，於心肺功能和肌力訓練方面提供專業意見



使用TRX懸垂
運動改善軀幹
穩定性

1. 評估服務及針對提升跑步和行山表現的運動報告

節數		
#1	由物理治療師作體能評估 (每節1.5小時)	全面體能評估及跑步和行山運動之動作分析
#2	由物理治療師作個人指導和 訓練(每節1小時)	- 找出跑手體能上之不足之處，預防運動所引起的受傷，提升表現 - 利用針對性的軀幹活動、肌肉訓練及動作控制，以避免跑步所引致之傷患 - 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		
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