

訓練項目(每堂約一小時)

- 以先進儀器提供度身訂造的訓練計劃
- 由物理治療師提供一對一指導

Gyrotonic® 運動系統



Gyrotonic® 訓練有效增加身體的旋轉幅度及身體各部位的協調能力，以達致流暢的揮桿動作，並改善肩、髖及身體軀幹的力量及靈活性。針對性的高球練習不但可增加擊球的空中飛距，亦讓您輕易做出穩定的揮桿動作。

Gyrotonic® 重點提升軀幹的穩定性、速度及爆炸力，適合各跑手及高球手。

反重力跑步機

反重力跑步機可調節身體之負重，既可保護剛康復的傷患，提早進行鍛練，亦能減輕關節在進行高強度訓練時的負荷。



震動訓練器

震動訓練平台可產生三維震動使肌肉每秒收縮高達 25 至 50 次，能迅速提升肌肉力量及關節柔韌度。

物理治療中心 Physiotherapy Centre

查詢或預約，歡迎聯絡我們

物理治療中心

香港跑馬地山村道二號
養和醫院李樹培院五樓
電話：2835 8685
傳真：2892 7523
電郵：physio@hksh-hospital.com

門診辦公時間 (敬請預約)

星期一至星期六：上午九時至下午五時
星期日及公眾假期休息

www.hksh-hospital.com

© 香港養和醫院有限公司 版權所有

智FIT 健康運動計劃



養和醫院
Hong Kong Sanatorium & Hospital

物理治療中心
Physiotherapy Centre

智 FIT 健康運動計劃

養和醫院一直致力推廣運動醫學及社區健康。「智 FIT 健康運動計劃」由養和醫院及香港理工大學合辦，結合本院的卓越服務及大學的科研成果，提供優質及全面的運動物理治療服務。計劃以本地研究實證為本，集各類運動專項的評估、分析及訓練於一身，提供專業意見，配合先進器材，助您提升運動表現，減低受傷機會。

目標

採用先進器材進行評估：

- 讓您更清楚自己的體能狀態
- 瞭解體能的不足之處
- 提供改善方法

透過度身訂造的運動訓練：

- 重點優化訓練效果
- 改善跑姿及高球揮桿動作
- 減低受傷風險
- 助您保持身體健康



綜合體能評估項目(約一個半小時)

Primus RS 運動復康系統

養和醫院率先引進 Primus RS 運動復康系統作運動復康的評估及訓練。高度精密的電腦化系統，不但可協助評估及訓練，更能提供準確數據，作分析及監察進度之用。

智 Fit 高球手

- 利用高速攝錄機分析揮球動作
- 利用 Primus RS 測試：
 - 軀幹力量
 - 肩膊及髖關節穩定性肌肉強度的比例
- 脊椎活動幅度
- 肩關節及髖關節的柔韌度
- 針對性的運動功能測試



智 Fit 長跑手

- 心肺功能測試
- 利用高速攝錄機進行跑姿分析
- 利用 Primus RS 測試
 - 下肢肌力
 - 軀幹及下肢的穩定性
- 下肢柔韌度

以高速攝錄機進行動作分析

高速攝錄機有效幫助分析您的揮桿動作及跑姿。報告將詳細載入有關照片，並附有專業意見以作改善。



綜合報告

進行各項體能測試後，物理治療師將向您提供綜合報告，分析您的體能強項及弱點，給予進一步建議及訓練以作改善，令運動更有樂趣。