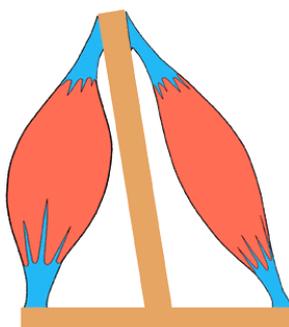




專題講座：伸展功能運動體驗課



健康體適能有以下的基本要素，如身體組合（人體內肌肉與脂肪的比例）、柔韌性、肌肉耐力和力量、心肺功能等。坊間流行「拉筋操」這類運動，是屬於體適能運動之一的「伸展運動」，發展柔軟度更能促進健康的核心；立姿體前彎、直膝抬腿、頸部及腰部關節活動度。伸展可以避免不必要的運動傷害也可增強肌力，運動能力會因此變強，身體的動態平衡力會變得更好，控制肌肉的能力也會得到改善。若是肌肉處於過度緊繃的狀況，肌肉會失去原有的彈性，當運動後肌肉張力太大，從事其他活動或運動時，容易導致傷害的發生。

由此可見，普及簡單有效的「伸展功能運動」，能提高運動表現力，降低日常生活受傷機率及減少肌肉酸痛。但伸展運動究竟是如何達到功能效果呢？此講座向大家分享解讀。

日期：2019年9月7日(星期六)

時間：下午2:00 - 5:00

地點：澳門氹仔偉龍馬路澳門科技大學（具體課室以電話短訊通知）

費用：全免

語言：廣東話

查詢及留座電話：8796 1998

講者：姚娜 Angela Yiu 澳洲體適能專業教練學院(ATFP)澳門區總監/ 體適能健康學會理事長

講座內容：

- 體適能伸展功能運動發展
- 安全而有效伸展功能運動的鍛鍊計劃介紹
- 正確伸展知識練習概念
- 肌肉拉傷了要怎麼處理？
- 有哪些伸展是不應該做的？
- 伸展運動的好處
- 伸展運動如何改善身體的不良姿勢，提高身體的覺察能力及協調性。

專題講座：伸展功能運動體驗課

查詢及留座電話：8796 1998（澳門科技大學持續教育學院）

	參加者姓名	聯絡電話	電郵

參加者可以電話或填妥本出席回執（電郵或傳真至本院均可，電郵：scs@must.edu.mo；傳真：2875 0019）作登記。