

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的專業運動計劃

「智Fit健康運動計劃-智Fit跑手及毅行者健兒」由養和醫院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

智fit跑手及毅行者健兒 價目表

1. 評估服務及針對提升跑步和行山表現的運動建議

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)	<ul style="list-style-type: none">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

收費 (港幣) ¹: 3,810

2. 單次訓練²

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

收費 (港幣) ¹: 1,010

查詢或預約，歡迎聯絡我們

電話： 2835 8685
傳真： 2892 7523
電郵： physio@hksh.com
網址： www.hksh.com/physiotherapy/smartfit/

物理治療部

香港跑馬地山村道二號
養和醫院李樹培院十九樓

辦公時間 (敬請預約)

星期一至星期五：上午九時正至下午十二時三十分；下午一時三十分至下午五時正
星期六： 上午九時正至下午一時正
(星期日及公眾假期休息)

¹ 收費如有更改，恕不另行通知

² 只適用於曾在養和醫院物理治療部接受全面體能評估之人士