運動按摩全身實務操作

主辦單位：台灣臨床徒手治療協會 儀嘉企業 儀嘉物理治療所
地　　點：北部班--桃園儀嘉物理治療所(桃園市縣府路 136 號)
　　南部班—楊立誠物理治療所（台南市勝利路 48 號）
教育學分：預計物理治療學會學分認證 7.4 點(申請中)
名　　額：限 35 名
時　　間：北部班—2017/03/04(六) 03/05(日)09:00-17:00
　　南部班—2017/02/25(六) 02/26(日)09:00-17:00
網　　址：http://cmtat.org(請至網站上線上報名)

【課程說明】

運動按摩是一種專門為運動員設計的軟組織按摩手法，運動員有其運動項目的專項特殊性，執行運動按摩前必須先充分了解被按摩者的運動習慣，可以避免不必要的過度處理，比如太放鬆需要一點支撐穩定的肌肉，反而在運動過程無法對身體產生保護功能,這樣會造成新的運動傷害或是新的錯誤代償。

運動按摩在不同情境與時間的操作方式也會不一樣，分別有運動前、運動中與運動後的按摩。比如環法自行車選手必須維持七天的高運動表現，但是每一天的長時間重複性踩踏會造成腿部肌肉的緊縮與過多代謝物堆積，因此單車選手結束當天比賽後就會立即進行運動按摩，舒緩緊繃肌肉並加速廢棄物代謝，但是手法與力道必須特別掌控妥當，因為過度放鬆肌肉可能導致隔天的比賽中無力踩踏。運動前按摩通常採快速、高刺激性的作法，不僅提升表層循環更提升神經肌肉的活躍，以利選手可以快速讓身體進入最佳狀態提昇比賽中的運動表現。如果在寒冷氣候中進行，有時候會配合使用按摩霜以加速循環效果。

運動按摩是未來運動產業極具發展潛力的技能，及早學習完整的運動按摩技巧與理論，及操作熟練，將可以更有效、直接的幫助運動員或喜好運動的民眾。

運動按摩針對肌肉和筋膜放鬆，可以減少運動傷害、提昇運動表現、釋放累積的壓力。本會特別邀請到台灣師範大學體育研究所畢業，具備中華民國運動按摩協會 B 級按摩證照的邱瑜婷老師，講解及示範運動按摩的實際操作。為了達到最佳紓壓效果，課程中會介紹如何評估與充分瞭解被按者；安全操作與禮儀表現以及器材與工具的使用方法。

【講　　者】
邱瑜婷 老師:
臺灣師範大學體育研究所
中華民國運動按摩協會B級按摩證照
中華民國運動按摩協會認證運動按摩師

德國波茨坦Club Active 運動治療中心之治療員
德國運動治療證照—“Krankengymnastik mit Gerät”(器材式運動治療)
德國波茨坦Bikram Yoga Studio教練
98年德國波茨坦大之學運動治療學系深造(獲台德獎學金)
臺灣師範大學運動競技系 97 級–全年總排名第一名畢業

【課程表】
課程內容：

日期	時　間	標　　題	講者
第一天 月　日 星期		報到	
	09:00 – 10:30	運動按摩介紹與理論	邱瑜婷 老師
	10:30 – 10:45	休息時間	
	10:45 – 12:00	實務教學與練習：下半身- 後面	邱瑜婷 老師
	12:00 – 13:00	午餐	
	13:00 – 14:30	實務教學與練習：上半身- 後面	邱瑜婷 老師
	14:30 – 14:45	休息時間	
	14:45 – 17:00	實務教學與練習：下半身- 前面	邱瑜婷 老師
第二天 月　日 星期	09:00 – 10:30	實務教學與練習：上半身- 前面	邱瑜婷 老師
	10:30 – 10:45	休息時間	
	10:45 – 12:00	全身一次完成運動按摩示範教學	邱瑜婷 老師
	12:00 – 13:00	午餐	
	13:00 – 14:30	全身一次完成運動按摩示範教學	邱瑜婷 老師
	14:30 – 14:45	休息時間	
	14:45 – 17:00	全身一次完成運動按摩示範教學	邱瑜婷 老師

【注意事項】

1. 錄取後如欲退費，將扣除行政作業成本，2017 年 02 月 01 日前以實收金額八成退費；
   按 2017 年 02 月 22 日前以實收金額五成退費；按轉帳後填寫線上報名順序錄取，未錄取者全額退費。
2. 請穿著輕鬆衣物(運動衣)以便練習操作。
3. 課程附贈講義及飲料，中餐請自理。
4. 為維持上課品質及其他學員權益，上課中請勿錄影。
5. 上課時間、地點如有更改，將另行通知。
6. 更多消息請至網站參觀 cmtat.org。
7. 錄取後會發送錄取通知至個人 mail，請勿必留正確 mail，以便信件順利寄送。