

運動科學長跑

《如何處理傷患，再創高峰》

專題講座

費用全免

座位有限 報名從速

長跑比賽場上可以好如享受，樂在其中？
但亦可能帶來不必要的傷患與痛楚！

每年有不少長跑愛好者都因為長跑比賽而受到傷患困擾。如長期訓練但沒有適當的休息，會另到肌肉跟腱勞損，或者跟腱過緊而引致的骨骼創傷等；如何處理跑步常見的痛症，應認識受傷原因和盡早檢查及接受適當治療。

專家教您如何處理跑步常見的傷患與治療

認清自己的腳型及揀選適當之跑鞋相當重要，部分原因在於長期使用不適合跑鞋，而導致跑姿出現問題而受傷的。減少受傷情況可使用矯型鞋墊及進行跑姿分析，找出問題所在位置去解決。

有見及此，香港全能運動學會誠邀兩名專科醫生及精英跑手，講解及分享長跑傷患、病徵、預防及治療等。

● 跑手常見足部傷患與治療

主講嘉賓

楊揚醫生
(骨科專科醫生)

● 跑手的診斷與治療慢性膝關節和髖關節疼痛

主講嘉賓

李靜芬醫生
(麻醉科專科醫生)

主講嘉賓

羅楚健
(超級耐力馬拉松運動員)

本講座【全力支持】Ramp Challenge Series斜路王挑戰盃—長跑賽系列2013
挑戰香港最斜的賽道，贏取豐富獎金獎品，爭奪王者戰衣！
是次慈善活動將為「香港區私立醫院院牧事工委員會」籌務經費！
大會將以電郵通知成功報名之參加者。

日期：2013年12月2日 (星期一) 時間：晚上7:00 至 9:30

地點：香港北角百福道21號香港青年協會大廈9/F演講廳

查詢及報名：2385 6928 (辦公時間)

網上報名：www.healthaction.com.hk

報名方法：

講座日期 2013年12月2日 (星期一)

《健康動力》雜誌預留部分座位予讀者，請填妥下方的回條及傳真至「健康動力有限公司」或電郵至 com@healthaction.com.hk 索取門票，座位有限，先到先得。查詢電話：2385 6928

姓名：_____

電郵地址：_____

聯絡電話：_____

索取門票數量： 一張 兩張

通訊地址：_____

歡迎使用影印副本填寫報名表格

(門票將於講座七天前寄出)

傳真號碼：2385 6078