

# 智Fit 高球手

專為高爾夫球愛好者而設，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高球手」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，讓您得以提升表現，減低受傷機會，並就高爾夫球運動所引致的痛症提供治療建議。



利用GYROTONIC®  
改善脊椎活動幅度  
及手眼協調



利用Primus RS™  
鍛鍊軀幹的穩定性

## 改善揮桿動作：

- 用高速攝影機分析揮桿及功能性動作
- 臀部及軀幹肌肉強化訓練，令球擊得更穩定和更遠
- 改善遠端（足踝）及近端（軀幹及髖關節）的穩定性，使揮桿動作更加平穩和準繩

## 針對體能弱項 提供重點訓練

## 減輕高球所引起之傷患：

- 通過墊上運動和GYROTONIC®訓練軀幹深層肌肉，改善腰背痛
- 進行針對脊椎、髖關節及肩膊的舒展運動，改善高球所需之柔韌度



改善揮桿時  
下肢的穩定性

## 1. 評估服務及針對提升高球表現的運動建議

節數	內容	目標
1	由物理治療師作體能評估 (每節1.5小時)	全面體能評估及高球運動之動作分析
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"><li>• 找出高球手體能上之不足之處，預防運動所引起之受傷，提升表現</li><li>• 利用針對性的軀幹活動、肌肉訓練及動作控制，改善高球運動之表現</li><li>• 根據評估結果，為參加者度身設計家居訓練方案</li><li>• 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</li></ul>
收費(港幣) <sup>1</sup> : 3,810		

## 2. 單次訓練<sup>2</sup>

節數	內容	目標
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) <sup>1</sup> : 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：<http://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）

<sup>1</sup> 收費如有更改，恕不另行通知。

<sup>2</sup> 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。