

肌能贴布在私教课程的应用

运动防护基本思路

肌能贴布基本知识

腰腿踝部实务演练

在私教服务中
引进运动防护
概念与技术
可以减少损伤
证明课程成效
开发新项目
创造需求
贴扎是好项目之一



运动伤害的成因

伤害风险因素 (远因)

伤害机制 (近因)

● 内在风险因素

- 年龄
- 性别
- 身体组成
 - 体重、体脂肪...
- 健康状况
 - 病史、旧伤...
- 体适能
 - 肌力、摄氧量...
- 解剖结构
- 技术水平

易受伤的
运动员

会受伤的
运动员

受伤

● 外部风险因素

- 人
- 护具
- 运动设备
- 环境

● 诱发事件

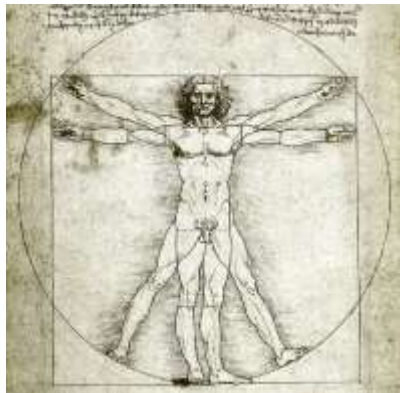
- 竞赛状态
- 队友/对手表现
- 生物力学特质

A photograph of an operating room. Three surgeons in green scrubs and blue surgical caps are performing a procedure. In the foreground, two surgeons are focused on a patient lying on the table. A third surgeon is visible in the background. A large monitor on a stand displays a circular view, likely from an arthroscopy. The room is equipped with various medical devices and equipment.

损伤不能只靠手术，康复极为重要！

- 原因

- 组织失常
- 代偿出现
- 结构失衡
- 发生病痛



- 处理

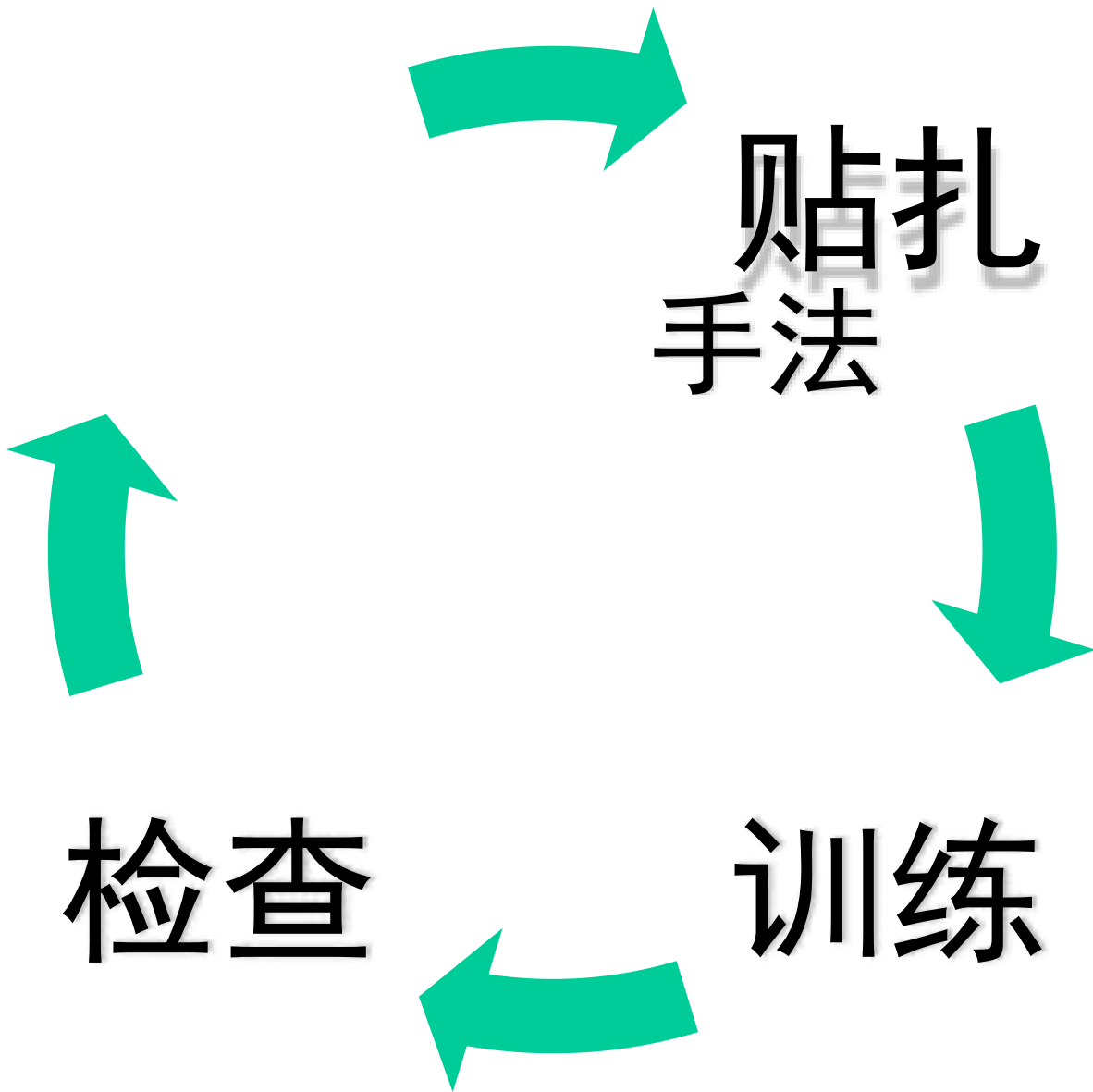
- 找出关键因素
- 打破恶性循环
- 改善肌肉状态
 - 肌肉条索
 - 柔韧性
 - 肌力
- 促进各种平衡

- 明确问题
 - 望、闻、问、切
 - 功能检查
 - 运动障碍分析
 - 转诊
- 环境回避
- 外部补强
 - 贴扎应用
 - 护具选用
- 内在强化
 - 静态肌肉调整
 - 理疗方法应用
 - 指针、捶击
 - 拉伸
 - 动态肌肉调整
 - 本体感觉与动作型态
 - 力量训练
 - 柔韧性训练
 - 协调相关人员

贴扎
手法

检查

训练



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/165201020100011221>