



三高兩痛運動復康小組

多項醫學研究顯示，持續的心肺耐力帶氧運動，能有效降低血壓、血脂及血糖水平，配合適當的負重運動，更能達至控制體重及維生指標效果。
此外，針對性的肌筋膜放鬆及伸展技巧，能有效改善腰膝痛。

課程
特色

Exxentric離心收縮訓練機、Optogait光學步態分析系統
InBody體重分析、科學化飲食建議、定期跟進學員進度

中度心肺耐力運動量、關節緩痛



✓ **對象** | 高膽固醇、高血壓及糖尿病人士
伴隨腰或膝關節痛人士

✓ **名額** | 2-3人(提供針對性指導)

✓ **時間** | 逢周三 10:00-11:00AM #歡迎電話預約
(可自組2-3人小組預約其他時段)

✓ **費用** | \$300 /一節
\$1000/四節 **試堂\$150/節**

冼家榮 Wayne Sin 運動復康導師

- 伸展及肌筋膜治療專業認證(香港伸展學會)
- 專業健身教練(中國香港健美總會)
- Precision nutrition level 1

Wayne為一名健身愛好者，擁有多年健身經驗，
因此理解因不良健身姿勢而衍生的痛症及改善方法

最新資訊



Instagram



Facebook



專職醫療網站



Whatsapp

☎ 2743 1702

☎ 9638 9677

🏠 YM-Therapy 物理及運動創傷治療中心

📍 上課地址
九龍油麻地彌敦道523號禮基大廈1樓(油麻地港鐵站B1出口)



肌力強化復康訓練班

金齡人士預防肌肉流失

2026



隨著年紀增長，肌肉容易繃緊，影響關節活動幅度；倘若活動力下降，也增加了骨質密度以及肌肉量流失的風險。
此課程將透過針對性的關節活動訓練提升靈活性，減低跌倒風險；配合系統性的阻力訓練增強肌耐力以及維持骨質密度。

逢周二10:45-11:45AM

逢周五1:30-2:30PM

- 7/7 - 28/7 (課程編號 4933.02E.26013) **4堂**
- 4/8 - 25/8 (課程編號 4933.02E.26014) **4堂**
- 1/9 - 29/9 (15/9除外) (課程編號 4933.02E.26015) **4堂**

- 3/7 - 31/7 (課程編號 4933.02E.26016) **5堂**
- 7/8 - 28/8 (課程編號 4933.02E.26017) **4堂**
- 4/9 - 2/10 (18/9除外) (課程編號 4933.02E.26018) **4堂**

■ 對象 50-70歲人士 ■ 名額 8位

■ 費用 \$520/4堂 | \$650/5堂

■ 導師 Wayne Sin 運動復康導師 (具香港健美總會及伸展學會導師資格)

最新資訊



☎ 2743 1702
☎ 9638 9677

YM-Therapy 物理及運動創傷治療中心
報名地址 九龍油麻地窩打老道23號活動樓地下眾務處 (油麻地港鐵站A2/D出口)
上課地址 九龍油麻地彌敦道523號禧基大廈1樓 (油麻地港鐵站B1出口)

緩痛伸展復康班

辦公室人士 長時間久坐，易導致肌肉僵硬，如肩頸僵硬，背部疼痛，手腕痠痛，肩膀壓力等，長遠影響睡眠及生活質素。

本課程由專業復康導師針對辦公室人士設計一系列運動，**舒緩各種肌肉問題**，減低因工作帶來的痛症壓力。



2026

逢周六10:15-11:15AM

課程日期: 4/7 - 25/7

課程編號: 4933.02W.26004 **4**堂

課程日期: 5/9 - 3/10 (19/9及26/9除外)

課程編號: 4933.02W.26006 **3**堂

課程日期: 1/8 - 29/8

課程編號: 4933.02W.26005 **5**堂

費用 \$360 /3堂 \$480 /4堂 \$600 /5堂

名額 **8位**

導師

Wayne Sin 運動復康導師
(具香港健美總會及伸展學會導師資格)

最新資訊



Instagram



Facebook



專職醫療網站



Whatsapp

☎ 2743 1702

☎ 9638 9677

🏠 YM-Therapy 物理及運動創傷治療中心

報名地址

九龍油麻地窩打老道23號活動樓地下票務處 (油麻地港鐵站A2/D出口)

上課地址

九龍油麻地彌敦道523號禮基大廈1樓 (油麻地港鐵站B1出口)



2026 頸肩腰膝痛復康班



都市人容易患上頸腰膝痛問題，此復康課程將教授針對性的關節伸展及姿勢矯正運動，透過訓練腰膝肌力、脊椎深層核心肌群及肩袖肌群，從而提升關節穩定性，改善慢性疼痛。

課程使用運動地墊、阻力帶及按摩滾筒(foam roller)等小型器材。

逢周五 6:00-7:00PM	逢周六 11:45AM-12:45PM
3/7 - 31/7 5 堂 課程編號 4933.02E.26019	4/7 - 25/7 4 堂 課程編號 4933.02E.26022
7/8 - 28/8 4 堂 課程編號 4933.02E.26020	1/8 - 29/8 5 堂 課程編號 4933.02E.26023
4/9 - 2/10 3 堂 (18/9 及 25/9 除外) 課程編號 4933.02E.26021	5/9 - 3/10 3 堂 (19/9 及 26/9 除外) 課程編號 4933.02E.26024

最新資訊



對象	費用	名額
30歲以上	\$390/3堂 \$520/4堂 \$650/5堂	8位



2743 1702
9638 9677

YM-Therapy 物理及運動創傷治療中心
報名地址
九龍油麻地窩打老道23號活動樓地下票務處(油麻地港鐵站A2/D出口)
上課地址
九龍油麻地彌敦道523號禮基大廈1樓(油麻地港鐵站B1出口)