



Institute of Holistic Healthcare

整全保健學院

2017 Redcord® Neurac® 1 國際認證課程

【課程簡介】

Redcord®懸吊運動訓練源自於北歐挪威，原名為 SET® (Sling Exercise Therapy)，1991 年開始發展至今 20 餘年，早期主要是運用在醫療領域為主，曾幫助挪威高爾夫名將蘇珊.彼德森治療其困擾已久的下背痛，並以 redcord®訓練加強其各項肌肉功能，使這幾年蘇珊.彼德森能在球場上仍保有其優勢。近年來 redcord®透過不斷研發改良，已發展出一套神經肌肉活化 (neuromuscular activatio) 技術，透過臨床與學理的實證之後，正式將其定名為 Neurac®

Neurac®1 課程共需 21 小時，其學習內容如下：

1. Background, definitions and basic principles for redcord Suspension Exercise and Neurac.
Redcord 懸吊運動及 Neurac 的發展背景、定義、及基本原則。
2. Theory on neuromuscular control and musculoskeletal dysfunction.
神經肌肉控制與肌肉骨骼系統失能的理論闡述。
3. Introduction to the helping hand principle as a therapeutic assist.
物理治療助手原則介紹。
4. Neurac Testing for local motor control and myofascial chains.
局部動作控制與肌肉筋膜鏈的 Neurac 測試。
5. Neurac Treatment for local motor control and myofascial chains.
局部動作控制與肌肉筋膜鏈的 Neurac 治療。

Neurac[®]的治療與訓練模式主要是藉由 redcord[®]懸吊系統特色來執行，學員在完成 Neurac[®] 1 的課程之後，希望可獨立執行下列的治療與訓練方式：

1. 閉鎖運動鍊 (Closed Kinetic Chain ,body-weight-bearing exercise)
2. 不穩定訓練 (Unsteadiness)
3. 多面向動作 (Movements in multiple planes)
4. 精確的漸進式訓練(Precise progressions)
5. 無痛動作 (Pain free movements)

Neurac[®]目前在歐美與亞洲各地已被廣泛使用在運動及醫療領域，成為一門新興的治療技術。

redcord 網站資料: <http://www.redcord.com/Portal.aspx?m=546>



課程內容:

Day 1

0800-0815	Welcome and presentation of participants
0815-0900	Theory: Background, basic principles, and definitions
0900-0945	Redcord Suspension Exercise
0945-1000	Break
1000-1130	Helping hand principles and open kinetic chain exercises
1130-1230	Theory: Intro to Neurac
1230-1330	Lunch
1330-1430	Palpating technique to assess local muscle activity Local motor control for the lower back
1430-1445	Break
1445-1545	Exercise for test and treatment of the lower body
1545-1600	Relaxation exercise for the lower back
1600-1615	Break
1615-1700	Theory: Lower back and Pelvis
1700-1800	Local motor control for the lower back
1800-1900	Dinner
1900-2000	Exercises for test and treatment of the lower body
2000-2030	Theory: Ground Reaction Force
2030	End of Day 1

Day 2

0800-1000	Exercise for test and treatment of the lower body
1000-1015	Break
1015-1100	Exercise for test and treatment of the lower body
1100-1145	Theory: Neck region
1145-1230	Local motor control for the neck
1230-1330	Lunch
1330-1500	Cervical movements
1500-1515	Break
1515-1600	Theory: Shoulder region
1600-1800	Exercise for test and treatment of the upper body
1800-1900	Dinner
1900-1930	Theory: summary
1930-2030	Evaluation & Examination
2030	End of Day 2

講師簡介

鄭百副 老師



- 國立陽明醫學院物理治療學系學士
- 國立台灣大學物理治療學研究所碩士
- 羅東鄭裕南復健科診所總治療師
- 教育部審定大學講師資格
- 台灣仁德醫專、弘光科大、台南科大、高醫大、慈濟技術學院兼任講師
- 挪威S-E-T concept國際認證講師(2002)
- 挪威redcord®Neurac®1國際認證講師(2010)
- Neurac®技術認證操作者(Certified Neurac® Provider, CNP) (2015)
- 聯興儀器公司專案經理

董怡辰 老師



- Ø 物理治療師/運動傷害防護員
- Ø 國立陽明大學物理治療暨輔助科技學系研究所碩士班
- Ø 高雄醫學大學運動醫學學系/物理治療學系雙學士
- Ø 秉格物理治療所所長
- Ø 挪威 redcord®Neurac®1 國際認證講師
- Ø 挪威 redcord®Neurac®2 國際認證講師
- Ø 挪威 redcord®Active Intro 國際認證講師
- Ø 挪威 redcord®Active Advanced 國際認證講師
- Ø Neurac®技術認證操作者(Certified Neurac® Provider, CNP)
- Ø 肌能系貼紮技術認證操作者(Certified Kinesio Taping Practitioner, CKTP)
- Ø Redcord®Active Multi-Suspension Exercise 國際認證
- Ø Redcord®Active Corrective Exercise 國際認證