鄭小姐 28歲

我是一位雙寶媽，從小到大不太會固定運動，本來也不太喜歡進健身房，因為在太壯的人旁邊運動會讓我很有壓力。幸好有健美洋行的出現，在這裡運動的人不分性別、不分年齡層，除了健身房還有瑜珈團體課程和球場，讓我慢慢開始願意運動。在自己運動一陣子後發現，原本我以為很了解自己的身體和自己以為正確的運動方式，可能導致我的身體狀況失衡了，我開始無法久站或走路超過15分鐘。

我的教練Duncan有物理治療師的專業背景，在進入訓練課程之前，Duncan先幫我進行完整的身體評估，從中發現我有脊椎側彎、肌肉力量不足、體重過輕等問題，再針對這些問題規劃完整的訓練課表並搭配固定頻率上課，每次上課在Duncan指導下做出正確且不會受傷的訓練動作，雖然每次都很累但身體明顯的在進步，從2021年3月開始和Duncan上課到現在，我的核心力量和四肢肌力都有明顯的提升，本來很容易會腰痠背痛的情況，透過訓練後，已經不再困擾我的日常生活了。

張先生 32歲

我是個熱愛運動、每週跑步、健身、打籃球至少四天的人，但我在2020年騎機車車禍，右手手肘粉碎性骨折、雙腳膝蓋十字韌帶斷裂，在醫院復健半年多之後，我還是無法回到之前的運動狀態，但我很想重新回到場上打籃球。健美洋行這裡有物理治療師背景的教練Duncan，在開始訓練之前，會先完整評估我的骨折恢復、韌帶撕裂的不穩定情況，並根據我的情況在訓練前全盤規劃好進度、內容，包含前期的關節活動度、穩定度提升、中期肌肉力量的突破、後期跳躍、敏捷、衝刺步態的調整，雖然過程中非常的精實，但一步步讓自己的能力回復水準，還讓每個人看到我還對我說：「最近看起來比較“粗勇”喔！」，讓我對自己的訓練更有信心！現在，我準備要回球場了！