

疾病與運動健康管理及促進 課程概述

運動對於特殊族群的益處，以及他們經常會面臨的運動挑戰，隨後是多數狀況和病症的病理學和病理生理學回顧，列出特定狀況的運動建議表格，包含訓練調整、預防措施和禁忌，以及常用藥物及其對運動反應和適應的潛在效果。

國家肌力與體能協會（**NSCA**）是世界上運動體能領域的領導組織。結合肌力與體能、運動科學、運動表現研究、教育及運動醫學等最受認可的專家資源和專業知識。國家肌力與體能協會是世界上最值得教練及運動員信賴的知識與訓練指南來源，它提供了實驗室及運動現場的關鍵連結。

動態的生活的生活方式，包括定期的運動訓練，不論年齡、性別和目前健康狀況如何，對於任何族群都有顯著的效益。許多特別需要運動訓練中獲得受益的組群，卻因為感知與實際異常而無法參與，具有是當專業背景和訓練的專業人員可以有效解決許多訓練上的異常狀況，並以正規的、符合個案的需求，給予良好訓練與照顧。