

人體工程學 Human Engineering Technology –學界又名人體工學

是一門新興健康科學，主要研究阻止人體機能倒退及結構重整工作，以運動來強化及耐久肌肉深層及恢復遺失的肌肉訊息。最終目標是預防及糾正身體骨骼及肌肉不平衡現象。

現代人生活文明進步，人類機能同步急速進化，身體及心理上承受更多及更大的生活壓力，原始適應力卻令到我們身體機能發生意想不到的逆轉退化。一句人類生命的意義不是單純為了享受而存在，每刻都應是在動態的生活上體會生命的一切。 “Human is built for action, not for rest”

人體工程學是運動醫學的其下一門專項學科，知識涉及體適能科學，人體解剖學，運動治療學，病理及護理學，運動生理學，運動力學，肌肉鍛鍊學，運動心理學，並具有物理治療基礎作強大後盾。

人體工程師 Human Engineer

與私人教練 Personal Trainer 最大分別是角色不同及責任目標分野。Human Engineer 需具有運動學位或以上之教育程度，並對運動治療有深入之了解及研究，最重要具有實際臨床教學經驗及對不同運動有接觸及領悟，懂得應變及處理解決棘手之臨床問題。在澳洲修讀 Human movement 及 Cert III in Fitness 或 Exercise Science 都是入門之途徑。