

普拉提器械復健(診療系列)教練證書

Pilates Reformer Instructor for Rehabilitation Exercises (Clinical Series)

課程介紹：現代生活工作及壓力超越身體機能所能負擔而出現不同肌肉部份勞損及關節移位，由此下肢動力流失，嚴重者影響人體脊椎自然生理弧度，失去肌肉平衡及休息緩衝時間。繼發引致骨盤不穩定性，導致上背肌肉失衡而產生偏壓，引發長期背部肌肉酸痛，神經痛楚等等。本課程教授普拉提器械具有治療特效功能，針對處理不同人體復健工程，治癒常見高低肩，頭部前傾，肩緊張，扁平背，壓腰椎前壓，骨盤移位或後傾，圓肩，肌肉縮短，脊柱左右側彎，下肢 O 及 X 型腳等.....。

課程內容：

- 1) 普拉提復健原則及原理
- 2) 肌肉平衡與強弱鬆緊配置
- 3) 診療判斷及解決方案的認識
- 4) 治療動作處方
- 5) 矯治協助及肌肉糾正技術

課程結構：課程分兩部份第一部份為 10 小時理論及教學訓練；第二部份為 10 小時為臨床教學、練習教學及實習診斷評估。

入學資格：學員須持有 Pilates & Reformer 教練證書 或進行動作測試；已持有普拉提墊上運動教練證書者優先。

合格標準：出席率 70%； 筆試 70%； 實習試 70%； 課程習作 70%

進 階：

- > Fitness Pilates Tower Reformer Instructor Course
- > Cadillac Pilates Instructor Course

課程費用：HK\$2,500 **考試費用：**HK\$400 (包括課本及合格後證書)

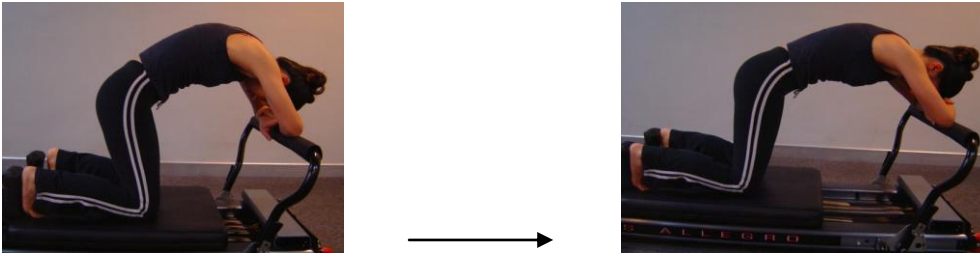
證書頒發：合格的學員可獲澳洲體適能專業教練學院直接簽發合格證書；成績合格者可獲得物理治療診所進行臨床學習機會。

查 詢：電話: 2393 7567 傳真: 2381 7567

郵 箱：admin@atfp.com.au 網 站：www.atfp.com.au



1. Knee Stretch – Round Back



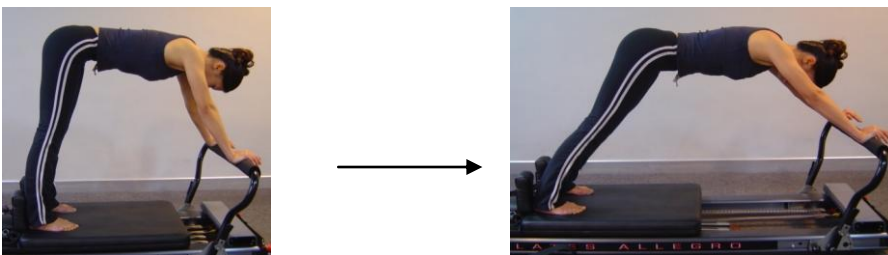
2. The Hundred Prep



3. Sitting - Salute



4. Up Stretch - Elephant



5. Hamstring Stretch 2

