

## 普拉提器械運動教練證書課程

### Fitness Pilates Reformer Instructor Certification

**課程介紹：**普拉提器械運動在歐美國家已十分流行，而且發展得十分迅速。利用 Reformer 可幫助學員更有效地鍛鍊身體及舒展肌肉。通過練習，學員能更靈活地控制自己的身體肌肉，塑造完美體型。本課程會詳細講解教導 Reformer 的技巧及專用術語，以基礎動作為先，再進而做變化動作以增加運動的難度及控制力，強化腹背。以改善身體肌肉不平衡現象及有助腰背痛患者。



**課程內容：**

- 1) 普拉提基本概念、歷史、八大原則、呼吸方法、專用名詞，Pilates Reformer 的種類。
- 2) 肌肉平衡與普拉提訓練的關係。
- 3) 人體的基本認識，解剖學定位術語，骨骼系統及關節的認識，肌肉系統。
- 4) 教學技巧，訊息傳遞模式。
- 5) 普拉提運動市場發展
- 6) 普拉提運動

**課程結構：**課程分兩部份第一部份為 30 小時理論及教學訓練，最後三小時為理論及個人實習考試；第二部份為 25 小時為自我引導、教學實習練習及教學實習評估。

**入學資格：**學員須持有 Pilates & Reformer 基礎證書 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：**

- > Intermediate Certificate in Fitness Pilates Reformer
- > Advanced Certificate in Pilates Studio

**課程費用：**HK\$7,900  
包括課本及合格後證書。

**考試費用：**HK\$400

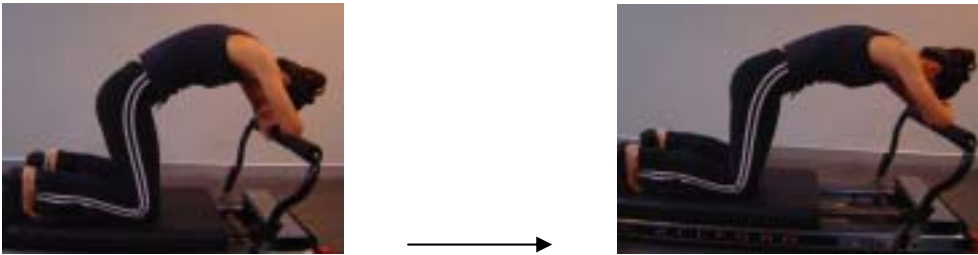
**證書頒發：**合格的學員可獲澳洲體適能專業教練學院直接簽發合格證書

**查詢：**電話: 2393 7567 傳真: 2381 7567

**郵箱：**[admin@atfp.com.au](mailto:admin@atfp.com.au) 網站：[www.atfp.com.au](http://www.atfp.com.au)



### 1. Knee Stretch – Round Back



### 2. The Hundred Prep



### 3. Sitting - Salute



### 4. Up Stretch - Elephant



### 5. Hamstring Stretch 2

