

TOWER Reformer for Pilates Instructor Certification

課程介紹：普拉提矯形器械在廿世紀的體適能(Fitness)運動工業帶來了革命性的影響，讓資深且好學之私人教練認識了更高層次的訓練技術，提高了他們的專業水平，對於體適能訓練學之變化及效果帶來更深的體會，同時擴闊了服務對象的層面。

普拉提矯形器械在運動功能上可鍛鍊核心肌肉及協助改正身體不良姿勢；但對於脊柱之治療及極度深層肌肉的耐化訓練運動工具，直塔式普拉提器械可說是出類拔萃，它可以幫助超越 600 種肌肉恢復功能動作，能勝任一切運動矯治所需。此課程需要學員全程參予實用練習，以個案研究解讀為教學目標，對從事運動訓練，希望改善個人不良姿態及復康工作者可有極大之幫助。



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 的種類及特點。

2) 肌肉與太極平衡與普拉提訓練的哲學系統。

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) 直塔式普拉提器械使用及鍛鍊法則

7) 矯治站姿，坐姿，背彎，圓肩，嚴重側彎，X 形及 O 形腿，腰背膝肩綜合痛症。

課程結構：課程合共 80 小時，上課時數 45 小時；第 46 小時開始為應用臨床實習，教學及監督，考試分為筆試個案研究分析及實習試臨床教學；學員考試合格後，可於本學院轄下 Prescriptive Studio 進行訓練之工作。

入學資格：學員須有 Pilates & Reformer 基礎證書或有關運動經驗，物理治療師，脊醫，Pilates 運動教練等優先。

合格標準：出席率 70%；筆試習作 70%；臨床實習試 70%。

課程費用：HK\$7,500

包括課本及合格後證書。如學員不合格須自付補考費 HK\$1000

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 網站：www.atfp.com.au