



(Online) Matwork Bridging Course (線上課程) 普拉提蓆上銜接課程

APPI 的普拉提蓆上(Matwork)銜接課程是專為那些已經獲得普拉提認證與其他培訓機構，並想升級技能的導師，成為一個 APPI 完全認證的蓆上導師。

您將了解 APPI 對 5 個關鍵要素的解釋、課程設計的 5 個階段模型以及最重要的獨特鍛煉水平結構，該結構使 APPI 方法成為世界上使用最廣泛的康復計劃。完成本課程及一定數量的練習和觀察時間後，您將有資格獲得 APPI 認證並加入我們的導師社區。

這個為期四天的轉換課程將教您 APPI 方法的秘密以及如何將其應用到您的普拉提教學實踐中。作為經過認證的普拉提導師，您已經了解經典動作，並且會在如何向您的客戶教授普拉提課程方面接受過良好的培訓。我們認識到這個偉大的知識和教學經驗平台，並將其作為課程的基礎。這使我們能夠花時間從 APPI 方法的角度真正分析每一個普拉提運動，並進一步深入研究康復、病理學和量身定制的計劃。



所有 34 項經典普拉提練習都將被回顧並進一步分解為 APPI 獨特的級別基礎系統。對於每個經典鍛煉，APPI 有四到六個不同的級別，使我們能夠為您的客戶創建更有針對性、友好、安全和有效的計劃。

除了對每個普拉提運動的深入分析之外，我們還將介紹 APPI 方法的以下關鍵要素：

- 運動功能障礙分析令您為客戶提供臨床為由的工作室和家居普拉提計劃。
- 物理治療領域用於高級運動分析的姿勢和功能評估技術。
- 分析“肌肉懸吊帶 muscle slings”的概念，以及如何在普拉提練習中使用遍及





全身的肌肉筋膜連接來為您的客戶實現高級康復效果。

- 分析我們的客戶群體中常見的病理和損傷，以及哪些運動可以幫助這種病理，以及哪些運動可能會使病理或損傷變得更糟。
- 每次鍛煉都有適應症、注意事項和禁忌症

學習成果 Learning Outcomes

完成本課程後，您將能夠：

- 通過對 5 個關鍵要素的深刻理解，為 APPI 普拉提培訓打下基礎
- 應用 APPI 5 階段普拉提康復模型為您的客戶生成定制的家居計劃。
- 將相關科學證據與 APPI 普拉提方法相關聯
- 將初級、中級和高級 APPI 普拉提練習應用於病理學特定的臨床推理。
- 應用不同形式的普拉提提示和交流來優化學習
- 確定如何分析和評估深頸屈肌並將其納入普拉提教學中
- 描述運動學習如何影響教學技能
- 了解如何將“肌肉吊帶”的使用整合到您的普拉提練習中，以優化與程序的筋膜連接。





課程要求 Course Requirements: :

獲得 APPI 普拉提蓆上教練認證需要完成所有三天的普拉提教練蓆上銜接課程課程，完成課前要求，觀察時間，自我練習和實踐教學。

您將需要在蓆上認證考試中提交完整的作品集。

描述 Description	時數 Hours
課前視頻 Pre-course videos 您必須查看所有必需的課前視頻講座，您可以在課程確認函或網站平台上找到這些內容。	2
課前閱讀 Pre-course reading 從課前閱讀中選擇關於節段穩定和骨盆穩定的關鍵研究文章，以回顧 APPI 普拉提所依據的相關文獻。	10
聯繫輔導時間和監督教學 Contact tutorial hours and supervised teaching 這是蓆上銜接課程三天的總時間。 任何錯過的聯繫輔導時間必須由課程參與者補上。	24
APPI 課堂實踐 Class Practice 至少參加 5 次 APPI 課程、 APPI 在線課程 或至少 5 次 APPI DVDs 的自我練習。	5
APPI 的自我練習 具體練習和練習水平 Self practice of APPI Specific exercises and exercise levels 還應該留出時間進行自我練習。您是一位經驗豐富的普拉提老師，這是為了讓您習慣於 APPI 特定程序	20
實踐與理論考試 Practical & Theory Examination 完成蓆上銜接課程後，您將需要參加理論和實踐考試，以獲得 APPI 的完整蓆上認證。	2

課程費用: £595.00 inc. VAT

查詢: (852) 2345 6286 電郵: info@iptfa.com

網站: www.iptfa.com

報名 : <https://appihealthgroup.com/buy/matwork-bridging-course/>

