



Matwork Rehab Level One Gertificate Course 普拉提業上康復一級證書課程

基礎水平。在本課程中,您將使用 APPI 普拉提方法的五個關鍵普拉提元素為普拉提教學打下堅實的基礎,並學習各種涉及腰椎骨盆穩定性、姿勢教育、正確運動模式和身體意識的初學者級動作。您還將回顧最近關於脊柱穩定性和骨盆穩定性的研究,並將其應用於 APPI 初學者係列普拉提動作。

您將學習通過觀察、自我參與和實踐教學相結合的 16 個動作來訓練腰骨盆、肩胛胸和頸椎穩定。無論是作為一個小組還是在您自己的時間,您都將在教學時評估普拉提運動的臨床應用,以便在課程結束後更好地了解這些運動如何應用於患者和客戶,同時審查案例研究和治療計劃。

此課程期間,您將:

- · 使用 APPI 普拉提方法的五個關鍵普拉提元素為普拉提教學打下堅實的基礎。
- · 學習各種針對腰椎骨盆穩定性、姿勢教育、正確運動模式和身體意識的初學 者級動作。
- · 回顧最近關於脊柱穩定性和骨盆穩定性的研究,並將其應用於 APPI 初學者 係列普拉提動作。
- · 通過觀察、自我參與和實踐教學相結合的方式,學習 16 個訓練腰骨盆、局 胛胸和頸椎穩定的動作。
- · 在教學時討論普拉提運動的臨床應用,以更好地了解如何在課程結束後將這 些應用到患者和客戶身上。
- 回顧案例研究並設計和討論您自己的治療計劃

第一部分

- 描述普拉提的歷史。
- 通過對 5 個關鍵要素的深入了解,為 APPI 普拉提訓練奠定基礎。
- 將相關的科學證據與 APPI 普拉提方法聯繫起來。







- 應用初學者級別的靜態和動態 APPI 普拉提練習進行腰骨盆、肩胛胸穩定和 運動康復訓練。
- 使用視覺圖像來改善他們的普拉提教學。
- 應用優化學習所需的不同形式的普拉提提示和交流。

第二部分

- 確定如何分析和評估深頸屈肌並將其納入普拉提教學。
- 使用初級普拉提旋轉穩定性和靈活性練習。
- 進一步了解俯臥位和側臥位的普拉提墊上練習。
- 將 5 階段 APPI 普拉提康復模型應用於治療計劃。
- 確定他們自己的普拉提自我練習需要改進的特定領域。
- 為客戶設計一個臨床合理且適當的普拉提計劃。

評核:

- Matwork Level 1 課程沒有評核。
- 獲得 APPI Pilates for Rehabilitation Matwork 教練的認證需要完成全部三個 Matwork 課程、課前要求、觀察時間、自我練習、實踐教學和認證考試(在 Matwork 三級後完成)。.

課程費用: HKD 4499 課程學時: 14 hours 查詢: (852) 2345 6286 電郵: info@iptfa.com

網站: www.iptfa.com

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























