

普拉提教練（復康）證書課程

Certificate in Pilates Trainer (Rehab)

普拉提教練（復康）課程是由亞洲運動及體適能專業學院（aasfp）設計的教練專業課程，由擁有超過10年普拉提（Pilates）康復經驗的資深註冊物理治療師授課。課程採用漸進式的教學方法，從適合高度敏感患者的低難度訓練開始，逐漸到適合症狀較輕患者的高級功能性動作。

此28小時的課程涵蓋了教授在墊子上、在墊子上配合道具，以及使用普拉提（Pilates）器械，例如核心床（Reformer）的訓練技巧，以緩解患者的症狀，增強患他們的控制感，並降低再受傷的風險。這些訓練經臨床證明在各種情況下都是安全有效的。

① 脊柱部分：

包括病症：
椎間盤突出、脊柱側彎、椎間滑脫

② 上肢部分：

包括病症：肩部撞擊症和肩周炎

③ 下肢部分：

包括病症：膝關節骨關節炎和
髖關節置換手術後的康復

內容將涵蓋最新的研究和臨床案例，
增強學習和實踐應用。



2026年3月11, 25日 (09:00-15:30)
2026年3月18日, 4月1日 (09:00-18:30)
地點：aasfp



正價：HK\$8,800
舊生會員價：HK\$8,500

早鳥優惠：2026年2月18日前報名，可享HK\$300優惠

三人同行價：HK\$7,900



完成此課程後，學員能：

- 理解普拉提在康復中的基本原則
- 評估不同病理階段，制定適合的普拉提治療計劃
- 學習針對脊柱、上肢和下肢的治療性普拉提練習
- 提升職業競爭力，擴展專業機會



共28小時面授

① 第一天

- 介紹普拉提的原則和概念
- 普拉提輔助器材和設備的實踐課
- 康復用普拉提的注意事項、禁忌症及最新研究
- 墊上普拉提練習
- 各種普拉提設備的基本操作和特殊功能

② 第二天

- 普拉提對脊柱病症的應對
(PID椎間盤突出、脊柱側彎、脊椎滑脫)
- 針對脊柱問題的逐步實踐課程
- 案例討論和經驗分享

③ 第三天

- 普拉提對上肢部分的應對（肩部夾擊、肩周炎）
- 針對這些病症的逐步實踐課程
- 案例討論和經驗分享

④ 第四天

- 普拉提對下肢部分的應對（退化關節炎，膝、髖關節置換）
- 針對這些病症的逐步實踐課程
- 案例討論和經驗分享



2578 9877

www.aasfp.com



AASFP



5543 3050



aasfp@aasfp.com



香港鯉魚涌英皇道1065號東達中心16樓1603室
Room 1603, 16/F., Eastern Centre, 1065 King's Road, Quarry Bay, HK