

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。

n 脊柱部分:

包括病症:

椎間盤突出、脊柱側彎、椎間滑脱

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。

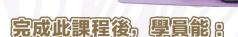
2026年3月11, 25日 (09:00-15:30) 2026年3月18日, 4月1日 (09:00-18:30)

地點:aasfp

: HK\$8,800 舊生會員價: HK\$8,500

早島優惠: 2026年2月18日前報名,可享HK\$300優惠

三人同行價: HK\$7,900



- 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

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、脊椎滑脱)
- 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



AASFP

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