

專業課程介紹:

Pilates 彼拉提斯

透過墊上或器械喚醒維持軀幹和四肢肌群穩定的深層小肌群, 避免肌群代償造成不必要的緊張, 並減少關節的負荷, 達到調整體態, 舒緩痠痛的目的。課程中必須專注呼吸和動作的配合, 有意識的控制身體, 精確而流暢地活動, 因此同時提高專注力、平衡、協調性。

Zenga 肌膜伸展

依人體肌肉肌膜走向, 在中立體位下, 以意識引導身體自然的律動而達到放鬆緊繃的肌群。此課程可以迅速恢復肌纖維彈性, 增加身體靈活度及動態穩定, 配合正確呼吸達到身心的平衡和放鬆壓力。

Core 核心訓練

以訓練軀幹的穩定度為主, 再依程度增加強度和速度, 挑戰體能, 提高運動表現。

適合對象:

- ◆ 初階課程: 特殊族群、居家復健族群、痠痛保健、姿勢矯正
- ◆ 中階課程: 有核心訓練基礎者
- ◆ 高階課程: 健身塑身者、專業運動員

適合對象:

- ◆ 初階課程: 痠痛族群
- ◆ 中階課程: 有彼拉提斯、瑜珈基礎者
- ◆ 高階課程 (配合器械): 熱愛挑戰者、健身塑身、專業運動員

適合對象:

- ◆ 初階課程: 適初學者、體態修正、產後恢復、長青族
- ◆ 中階課程: 在軀幹穩定原則下, 以間歇性的方式, 增加大肌群的訓練, 加強肌力, 肌耐力, 心肺功能, 適合減重者、愛好運動者, 運動員
- ◆ 高階課程: 熱愛挑戰者、專業運動員訓練

REAL FITNESS



師資

- ◆ 台灣沖道瑜珈師資班
- ◆ 美國體適能有氧協會(AFAA)墊上核心及彼拉提斯認證師資
- ◆ 美國體適能有氧協會(AFAA)孕婦及產後運動研習
- ◆ 加拿大STOTT PILATES墊上及器械訓練師資
Mat、Reformer、Cadillac、Chair、barrel
- ◆ 加拿大STOTT PILATES 傷害及特殊族群教學研習
- ◆ 加拿大STOTT PILATES肌膜伸展(Zenga)訓練師



舒適空間及多元課程設計

私人一對一課程和團體墊上課程, 由基礎核心訓練到體態雕塑, 依學員能力及需求, 配合各樣輔具設計課程



— | 彼拉提斯的故事

彼拉提斯(Pilates)運動源於一個世紀前歐洲，以原創者德裔Joseph Hubertus Pilates先生的姓氏命名。Pilates先生為了改善身體健康，將東西方的運動理念結合，發展出一套獨特的健身哲學——控制學(Controlology)，指出運動的核心在於對肌肉的控制，藉由加強肌力、增加柔軟度、提高對肢體控制的認知，配合呼吸訓練，其目的在於塑造平衡的身體，進而改善身體姿勢、預防或療癒傷害、釋放壓力。這就是許多復健醫師、專業運動員都十分推崇Pilates運動的原因。

第一次世界大戰爆發，Pilates先生被送往英軍集中營，在英國他利用地板運動訓練士兵；戰後他回到德國照顧受傷的士兵和警察，再研發以彈簧阻力及床的組合幫助他們恢復生活上自我照顧的能力，這就是現在彼拉提斯運動地板和器械床訓練的前身。之後彼拉提斯先生移民到美國，將這套運動運用在專業舞者和運動員的訓練上，不但他們的體適能表現更好，也大大減少受傷的機會，再次驗證了控制學(Controlology)的效果，因此彼拉提斯運動開始在歐美受到重視和推廣。

— | STOTT PILATES® 教育系統

隨著人們追求長壽且健康的期望，高齡化、肥胖問題倍受關注，安全、有效的pilates運動成為塑身和健身者最喜愛的方式之一。二十世紀以來體適能（Physical fitness）運動持續發展下，pilates除了墊上運動、器械床外，還研發出許多不同的輔助器材，例如凱迪拉克床(Cadillac)、多功能訓練椅(Chair)、脊椎矯正器(Spine Corrector)、曲板(barrel and ladder barrel)等等。

總部設在加拿大的 **STOTT PILATES®** 教育機構，在全球100多個國家地區都有訓練中心和取得認證的師資，二十多年來不斷地研發更符合現代人需求的新課程，結合實證應用生物力學、復健理論、運動醫學，以科學化、全面化、系統化的方式，幫助健身者透過PILATES, CORE, ZENGA三大課程，由內而外，由深層穩定肌到表淺大肌肉，依個別能力指導學員聰明有效地運動，並逐漸提昇個別運動表現，十分適合各年齡層男女和特殊族群。

雲集體適能工作室是 **STOTT PILATES®** 的認證師資，專業、安全、有效的運動，幫助你實現活的更好，更健康的期望！