



ACTIVE PILATES
ALIGNMENT · BREATHE · CONTROL

ACTIVE PILATES EDUCATION

600 HOURS COMPREHENSIVE
PILATES TEACHER TRAINING PROGRAM
COURSE BREAKDOWN

600小时全场馆普拉提教师培训

课程大纲



ITTAP
International Teacher Training
Accreditation for Pilates

Credentials: Pilates Method Alliance (PMA) International Teacher Training Approval Program (ITTAP)

背书机构：普拉提方法协会（PMA）国际普拉提老师认证教学项目（ITTAP）



模块 1：三维人体解剖学与运动学基础 (Functional Anatomy for Pilates and Rehab)

目标：

为学员提供对人体结构、运动功能及普拉提动作分析的基础理解，帮助学员掌握如何通过运动学原理进行身体评估。

课程内容：

骨骼系统与肌肉系统：学习人体骨骼结构、主要肌肉群及其功能。

结缔组织与运动链分析：探索结缔组织的作用，学习如何分析运动链及其对动作的影响。

运动范围与姿势分析：分析常见的运动范围限制，进行姿势与步态分析。

常见伤害与功能分析：识别普拉提训练中常见的运动伤害及其对身体结构的影响。

肌肉功能与结构分析：深入理解肌肉的工作原理及其与运动的关系。

课程时长：

线上基础课程：20节视频课程，15-30分钟/节。

线下进阶课程（选修）：4天，28小时

实践与作业：10小时

总时长：58小时

模块 2：普拉提垫上初中级课程 (Mat Foundation and Intermediate)

目标：掌握普拉提垫上基础动作，了解普拉提基础理论和原则，学习如何教授不同水平的学员，强化学员的核心稳定性与身体协调性，深化学员对普拉提运动的理解，掌握团课教学、私教教学、特殊人群教学的教学方法。

课程内容：

普拉提历史与原则：了解普拉提的起源，学习普拉提的基本原则。



全身重要关节的动态稳定性分析：分析肩部、髋部、脊柱等重要关节的稳定性，学习如何对学生进行有针对性的教学。

呼吸模式分析：学习不同的呼吸模式，并根据不同动作调整呼吸方式。

中级与高级垫上动作：教授垫上的进阶动作，帮助学员在稳定性和灵活性上取得进展。

团课模版和私教模版：对学员进行团课和私教的模版教学。让学员可以学完即可上岗进行基础的团课教学。

特殊群体训练法：了解如何为有特殊需求的群体（如腰痛、脊柱侧弯等）设计练习。

课程时长：

校内课程： 4-5天，约35小时

实践课程： 100小时（40小时自我练习，40小时教学练习，20小时观摩/导师教学）

总时长： 135小时

模块 3：普拉提核心床初中级课程（Reformer Foundation and Intermediate）

目标：通过使用Reformer器械进行训练，学习如何根据学员的需求调整动作，提供个性化的训练方案。主要以私教和小团课教学目的为主。

课程内容：

Reformer基础动作：掌握Reformer的基础使用，包括腿部系列、手臂、脊柱等系列等。

中级与高级动作：学习如何在Reformer上进行复杂的组合动作，提升训练的挑战性。

肩部、髋部与脊柱矫正训练：使用Reformer进行肩部和脊柱矫正训练，帮助改善体态。

功能性训练与平衡系列：强化学员的整体稳定性，特别是核心与下肢力量的提升。

课程时长：

校内课程： 6-7天 约49小时

实践课程： 100小时（40小时自我练习，40小时教学练习，20小时观摩/导师教学）

总时长： 149小时



模块 4：凯迪拉克床/秋千床初中级课程 (Cadillac Foundation and Intermediate)

目标：学习如何使用Cadillac器械进行初级与中级动作训练，帮助学员改善基础脊柱疼痛和体态问题，教学技法提升，让学员拥有更多教学工具和思路。

课程内容：

Cadillac基本与中级动作：掌握使用Cadillac的基本动作，包括脊柱矫正与悬挂系列。

腰椎骨盆康复训练：学习如何利用Cadillac进行腰盆区域康复练习。

姿势纠正训练：使用Cadillac进行全身姿势调整，特别是脊柱的灵活性和稳定性训练。

课程时长：

校内课程：3天 约21小时

实践课程：30小时（15小时自我练习，15小时教学练习）

总时长：51小时

模块 5：万得椅课程 (Wunda Chair Foundation and Intermediate)

目标：学习使用Wunda Chair器械进行全身训练，特别是针对肩部、脊柱、髋关节等关节的灵活性和稳定性提升。

课程内容：

Wunda Chair基础与中级动作：学习如何在Wunda Chair上进行肩部、脊柱和腿部练习。

脊柱灵活性与关节运动：使用Wunda Chair强化脊柱活动范围，提升肩和髋部的稳定性。

课程时长：

校内课程：10小时

实践课程：20小时（10小时自我练习，10小时教学练习）

总时长：30小时



模块 6：梯桶课程 (Ladder Barrel Foundation and Intermediate)

目标：掌握Ladder Barrel的基础训练方法，特别是脊柱侧弯等特殊群体的康复训练。

课程内容：

Ladder Barrel基础训练：学习如何在Ladder Barrel上进行基本的脊柱伸展与矫正。学习Ladder Barrel的基础动作和基础私教教学。

脊柱侧弯康复训练：使用Ladder Barrel进行脊柱侧弯的矫正练习。

课程时长：

校内课程：10小时

实践课程：20小时（10小时自我练习，10小时教学练习）

总时长：30小时

模块 7：脊柱矫正器等辅助工具课程 (Spine Corrector and Accessories Course)

目标：学习如何使用不同的辅助工具（如Spine Corrector、Swiss Ball、Bosu等）进行全身训练，提升身体的协调性和灵活性。

课程内容：

Spine Corrector与Arc训练：使用这些工具进行脊柱矫正系列，对私教进行教学。

其他辅助工具的应用：结合不同工具，如弹力带、普拉提环等，设计多样化的训练。

课程时长：

校内课程：3小时

实践课程：10小时（5小时自我练习，5小时教学练习）

总时长：13小时



ACTIVE PILATES
ALIGNMENT · BREATHE · CONTROL

模块 8：孕产康复课程（Pre and Post Natal Pilates Course）

目标：学习如何针对孕妇和产后人群设计个性化普拉提课程，满足其不同的训练需求。

课程内容：

孕期：根据孕期不同阶段，设计适合的普拉提动作，确保安全性和效果。

产后：根据不同的产后情况，进行体态和疼痛的康复训练课程设计。

理论：对孕妇和产后妈妈进行有针对性的理论学习，保证在对特殊人群的教学时，做到有理有据，安全训练。

课程时长：

校内课程：6天 48小时

实践课程：40小时（20小时自我练习，20小时教学练习）

总时长：88小时

模块 9：颈部与肩部康复训练（Cervical Spine and Shoulder Girdle Rehab Course）

目标：学习针对颈部与肩部的常见问题进行康复训练，了解相关肌肉、神经和软组织。

课程内容：

颈部与肩部痛症训练法：教授针对颈部和肩部的康复训练，包括基础的触诊技巧和关节活动度评估。

肌肉测试与手法治疗：学习基本的肌肉能量技术与软组织治疗方法。

课程时长：

校内课程：3天 21小时

实践课程：20小时（教学实践20小时）

总时长：23小时



ACTIVE PILATES
ALIGNMENT · BREATHE · CONTROL

模块 10：腰部与骨盆康复训练（Lumbar and Pelvis Rehab Course）

目标：专注于腰部和骨盆的康复方法，通过针对性训练缓解腰椎曲度和疼痛等问题。

课程内容：

腰部与骨盆疼痛训练法：学习针对腰椎、骨盆区域的治疗性动作，包括基本的肌肉测试和关节动员技巧。

软组织与神经根压迫识别：学习区分软组织损伤与神经根压迫的不同症状与治疗方法。

课程时长：

校内课程：3天 21小时

实践课程：20小时（教学实践20小时）

总时长：23小时

全体系认证课程总时长：600小时