



# Pilates On Tour<sup>®</sup>

TAIWAN

行程概覽

7月17日至19日

- 3 引言
- 4 7月17日 ( 星期五 )
- 7 7月18日 ( 星期六 )
- 10 7月19日 ( 星期日 )



# Pilates On Tour<sup>®</sup>

 TAIWAN

## 表現與健康的普拉提

歡迎參加 Balanced Body 首次在台灣舉辦的 Pilates on Tour 活動。本次活動將匯聚來自不同背景的業界領袖，一同深入探索運動表現與復健領域。活動包含多場實作工作坊與實務教學策略，適用於各類客戶，從高強度運動員到復健後客戶。

活動於設備先進的 Jungle Center 舉辦，展現亞洲普拉提社群的創新與深度，同時讓參與者建立人脈並學習可立即應用於教學與訓練的技能。

為慶祝 Balanced Body 成立 50 週年，週六晚間將舉行特別慶祝活動，邀請教育者、教練與朋友們共同慶祝五十年的運動卓越成果。

# 7月17日 ( 星期五 )

7:00am – 9:00am

報到註冊

8:00am – 8:45am

普

9:00am – 9:45am

主題

10:00am – 12:30pm

上午工作坊

12:30pm – 2:30pm

午餐時間

1:30pm – 2:15pm

普

2:30pm – 5:00pm

下午工作坊

5:00pm – 7:00pm

歡迎交流酒會

10:00am – 12:30pm

## 挺直與活力

M Valentin

是否感到長期背痛、精力不足與身體僵硬影響生活？不良姿勢幾乎會影響身體的每一個系統，包括肌肉、關節、呼吸甚至消化。

這堂全身墊上課程將幫助你重新找回身體自然排列，提升整體健康，並以更精準與自信的方式在生活與空間中活動。

器材：普拉提墊與輔助道具

適合對象：所有教練

課程程度：中級

語言：英語授課，提供中文翻譯。

10:00am – 12:30pm

## 不准坐下！

Shelly Power

Chair 是進行功能性動作訓練的理想器材，可幫助改善日常生活動作與姿勢覺察，同時兼具挑戰與趣味。

在本課程中，Shelly 將帶領大家探索傳統與創新的 Chair 動作，學習如何提升自己的練習與教學技巧，並能立即應用於課堂中。

器材：普拉提 Chair

適合對象：所有教練

課程程度：初級

語言：英語授課，提供中文翻譯。

10:00am – 12:30pm

## 脊椎運動之輪

Joy Puleo

近一百年前，Joseph Pilates 曾說：「我們的年輕程度取決於脊椎的柔軟度。」

在現代普拉提快速發展的今日，讓我們回到原始精神。本課程將介紹 Balanced Body 最新的 Pilates Essentials 系統，透過「動作之輪」探索脊椎在普拉提環境中的各種活動能力。

器材：Springboard 與 Trapeze Table

適合對象：完整受訓之教練

課程程度：中級

語言：英語授課，提供中文翻譯。

10:00am – 12:30pm

## 動態運動表現

Portia Page

本課程將教你如何將高難度展示動作（如 Snake 或 Tendon Stretch）反向拆解，透過 Movement Principles、基礎技巧與前普拉提訓練逐步建立能力。你將學習如何將基礎動作與運動挑戰結合，使每堂課都能逐步達成令人驚艷的「TA-DA」成果。

器材：Reformer 搭配 Tower

適合對象：完整受訓之教練

課程程度：中高級

語言：英語授課，提供中文翻譯。

2:30pm – 5:00pm

## 普拉提球融合墊上課

Tracey Mallett

利用小球進行普拉提與地板芭蕾動作，既能增加挑戰也能提供支撐。課程配合音樂節奏進行，充滿活力與樂趣。你將學習如何將小球加入經典普拉提動作，並加入變化，使你的墊上課程更加多元。

器材：普拉提墊與輔助道具

適合對象：所有教練

課程程度：中高級

語言：英語授課，提供中文翻譯。

2:30pm – 5:00pm

## 輔助伸展的基礎

Nico Gonzalez

何時應該協助客戶進行伸展？施力多少才適當？

本課程將介紹在普拉提課程中進行輔助伸展的基本技巧與五大伸展原則，讓你帶走實用且舒適的技巧，使客戶持續期待你的課程。

器材：普拉提 Chair

適合對象：所有教練

課程程度：初級至中級

語言：英語授課，提供中文翻譯。

2:30pm – 5:00pm

## 髖部螺旋與骨盆核心連動

Daniel Chang

在功能性動作中，骨盆底肌群並不是單獨運作。本課程將探討髖部與骨盆之間的筋膜連結，並聚焦於重要解剖結構：Arcus Tendineus Levator Ani ( ATLA )。透過掌握髖部的螺旋動作機制，可以利用 ATLA 將下肢力量傳導至骨盆底，進而啟動深層核心。

器材：Springboard 與 Trapeze Table

適合對象：完整受訓之教練

課程程度：中級

語言：中文授課，提供英文翻譯。

2:30pm – 5:00pm

## 探索普拉提的本質

Shelly Power

普拉提的核心精神能吸引學員、填滿課程並建立工作室的社群感。

Shelly 將帶領大家運用完整的普拉提系統，從基礎墊上動作到進階器械訓練，透過討論與實作學習如何訓練不同程度的學員、強化身心連結並將動作應用於真實生活。

器材：Reformer 搭配 Tower

適合對象：完整受訓之教練

課程程度：中級

語言：英語授課，提供中文翻譯。

# 7月18日 ( 星期六 )

7:00am – 9:00am

報到註冊

8:00am – 8:45am

普

9:00am – 9:45am

主題

10:00am – 12:30pm

上午工作坊

12:30pm – 2:30pm

午餐時間

1:30pm – 2:15pm

普

2:30pm – 5:00pm

下午工作坊

時間與地點：待公布

Balanced Body 50 週年慶祝派對

10:00am – 12:30am

## 力量的形狀：普拉提中的幾何學

M Valentin

在本工作坊中，參與者將學習如何將幾何概念（例如線條、角度與形狀）應用於普拉提動作中。透過幾何意象與「幾何視角」來提升動作的精準度與身體排列。

透過想像身體中延伸的能量線，例如向上延伸、圓形、拱形、側彎或旋轉，可以建立更深層的身心連結。

器材：普拉提墊與輔助道具

適合對象：有經驗的普拉提教練

課程程度：中級

語言：英語授課，提供中文翻譯。

10:00am – 12:30am

## 強力下半身普拉提

Erika Quest

現在是強化肌肉的時候了！在本課程中，我們將一起探索下半身力量與運動表現的重要性。

在普拉提領域中，我們常認為腿部與腳部訓練是下半身的核心，但實際上，下半身訓練遠不止如此。

它包含深蹲、髖關節屈伸（hinge）、弓箭步、踝關節活動度訓練以及各種髖部訓練方式。

在本工作坊中，我們將探索創意且具功能性的方式，將下半身力量訓練融入你的課程之中。

器材：普拉提 Chair

適合對象：所有教練

課程程度：初級至中級

語言：英語授課，提供中文翻譯。

10:00am – 12:30am

## 360°動態肩關節

Joy Puleo

在普拉提訓練環境中建立上半身力量與平衡，需要理解肩關節複合體的結構與解剖學、肩帶與軀幹之間的關係，以及肩關節本身的運作方式。

在本課程中，Joy 將帶領大家以360度的視角探索肩部。透過快速且充滿活力的課程節奏，你將把解剖學與實際動作結合，了解肌肉、骨骼與結締組織如何共同作用，讓肩關節擁有力量與功能性。

器材：Springboard 與 Trapeze Table

適合對象：完整受訓之教練

課程程度：中高級

語言：英語授課，提供中文翻譯。

10:00am – 12:30am

## 現代普拉提流動課程

Tracey Mallett

課程說明：學習如何將經典與現代普拉提動作串聯成流暢的動作序列，同時減少彈簧更換次數，使課程更加順暢。

本課程特別適合團體墊上普拉提課程設計，讓課堂保持流動性，同時不犧牲動作的品質與控制。

部分動作將加入普拉提球，為課程帶來更多變化與強度。

器材：Reformer 搭配 Tower

適合對象：完整受訓之教練

課程程度：高級

語言：英語授課，提供中文翻譯。

2:30pm – 5:00pm

## 超越墊上動作庫

Shelly Power

Shelly 以全新的方式重新詮釋傳統與現代的墊上普拉提動作。在這堂工作坊中，我們將透過動作訓練來打造更健康的身體，並探索如何整合不同動作以及為不同程度的學員設計進階過程。

每一個動作都將幫助身體為更高階的墊上與器械動作做好準備。完成課程後，你將能立即將這些技巧與概念應用在自己的教學與訓練中。

器材：普拉提墊與輔助道具

適合對象：所有教練

課程程度：初級至中級

語言：英語授課，提供中文翻譯。

2:30pm – 5:00pm

## 360°核心

Joy Puleo

我們的核心不僅僅是腹肌。核心是身體力量傳遞到四肢的中心，也是組織、協調並促進脊椎動作的重要系統。在本課程中，我們將探索更廣泛的核心結構，包括腰大肌 ( psoas )、橫膈膜 ( diaphragm )、腹橫肌 ( TrA ) 以及胸腰筋膜 ( thoracolumbar fascia )。

透過在普拉提 Chair 上的動作練習，我們將體驗身體各部位之間的連結，並動態地強化核心力量。課程結束後，你將帶走新的觀點與可立即應用於各種程度學員的練習方式。

器材：普拉提 Chair

適合對象：有經驗的教練

課程程度：中級

語言：英語授課，提供中文翻譯。

2:30pm – 5:00pm

## 完整圓形動作 ( The Complete Circle ) — 全身環繞動作訓練

M Valentin

除了屈曲與伸展之外，身體也需要圓形動作。本課程將透過各關節的環繞動作 ( circumduction ) 探索身體自然且符合人體工學的动作潛力。

課程將以「逐關節」方式建立圓形力量與活動度，並學習如何將這些動作流暢地串聯成完整的普拉提動作序列，以提升關節健康、改善自然動作模式並建立可運用於日常生活的功能性體能。

器材：Springboards 與 Trapeze Table

適合對象：完整受訓之教練

課程程度：中級

語言：英語授課，提供中文翻譯。

2:30pm – 5:00pm

## 提升活動度以建立更強的動作能力

Nico Gonzalez

本工作坊旨在深化你作為普拉提教練的專業能力，突破傳統「先伸展，再訓練」的方式。

你將學習如何將活動度訓練直接整合到 Reformer 與 Tower 的課程之中。此外，課程也會介紹可讓學員在課外進行的家庭練習。

完成課程後，你將獲得一系列從活動度訓練自然過渡到力量訓練的動態動作組合，擴展你的教學工具，並幫助學員提升活動度與力量。

器材：Reformer 搭配 Tower

適合對象：完整受訓之教練

課程程度：中高級

語言：英語授課，提供中文翻譯。



# 7月19日 ( 星期日 )

7:00am – 9:00am

報到註冊

8:00am – 8:45am

普

9:00am – 9:45am

主題

10:00am – 12:30pm

上午工作坊

12:30pm – 2:30pm

午餐時間

1:30pm – 2:15pm

普

2:30pm – 5:00pm

下午工作坊

10:00am – 12:30pm

## 負重運動型墊上課

Tracey Mallett

本課程將在墊上普拉提訓練中加入重量訓練元素，透過全身動作組合，以運動表現為導向設計不同層級的墊上練習。

課程將從基礎動作開始，逐步進階到中級與高級的動作序列。內容包含經典普拉提動作，同時加入現代變化，並將部分原本在 Reformer 上進行的動作帶到墊上進行訓練。

器材：普拉提墊與輔助道具

適合對象：具經驗的普拉提教練

課程程度：高級

語言：英語授課，提供中文翻譯。

10:00am – 12:30pm

## Chair + Mat：肢體力量訓練

Portia Page

這是一堂專注於肢體力量的課程，結合普拉提 Chair 的多功能性與墊上訓練的穩定基礎。課程重點在於精準而有效的上下肢力量訓練，透過循序漸進的設計與大量單側負重訓練來建立力量。

參與者將學習新的動作組合、提升教學策略，並建立一套可在各類課程中使用的訓練工具，幫助學員打造強壯且穩定的手臂與腿部力量。

器材：普拉提 Chair

適合對象：所有教練

課程程度：初級至中級

語言：英語授課，提供中文翻譯。

10:00am – 12:30pm

## 長壽訓練

Erika Quest

「長壽訓練」代表我們面對的是多元且不同能力程度的學員群體，我們的目標是幫助他們在生活中保持健康與活力更長時間。

課程將探討與長壽訓練相關的研究與策略，包括神經新生 (neurogenesis) 的概念與其重要性等主題。

同時也會分享創意且具功能性的訓練方式，幫助學員動得更好、生活得更好，並在未來長時間保持健康與活動能力。

器材：Springboard 與 Trapeze Table

適合對象：完整受訓之教練

課程程度：中級

語言：英語授課，提供中文翻譯。

10:00am – 12:30pm

## 超越 Reformer 動作庫

Shelly Power

透過普拉提訓練打造更健康、更強壯的身體。本課程中的每個動作都將為你與你的學員創造新的挑戰，幫助逐步邁向更進階的器械動作訓練。

Shelly 以其獨特視角重新詮釋傳統與現代普拉提動作，使課程內容既新穎又實用。所有技巧與概念都具高度實際應用性，能夠立即運用於教學與訓練中。

器材：Reformer 搭配 Tower

適合對象：完整受訓之教練

課程程度：初級至中級

語言：英語授課，提供中文翻譯。

2:30pm – 5:00pm

## 道具墊上課：Rock & Roll Revival

Portia Page

本課程深入探索滾動動作 (rolling exercises) 的技巧，並利用各種輔助道具讓動作更安全且有趣，例如球、滾筒、圓環與毛巾。

參與者將練習脊椎分節控制、節奏與動量控制，並學習創新的動作變化、更聰明的回歸與進階方式，使許多原本容易被忽略或匆忙完成的滾動動作變得更流暢與自信。

器材：普拉提墊與輔助道具

適合對象：所有教練

課程程度：初級至中級

語言：英語授課，提供中文翻譯。

2:30pm – 5:00pm

## 進階 Chair：結合 BOSU 的全身流動訓練

Nico Gonzalez

突破傳統 Chair 訓練方式，探索 BOSU 如何將熟悉的動作轉化為動態且完整的全身訓練體驗。

在本課程中，你將學習精心設計的 Chair 動作序列，結合 BOSU 以提升神經肌肉協調、平衡能力與本體感覺，同時保持動作的精準與控制。

透過新的挑戰方式，BOSU 能促進全身更深層的參與，使學員從內而外建立力量、穩定與控制能力。你將學習如何透過策略性的 BOSU 使用方式提升動作效率，並幫助學員在器械內外都能更自在地活動。

器材：普拉提 Chair、BOSU

適合對象：有經驗的教練

課程程度：中級

語言：英語授課，提供中文翻譯。

2:30pm – 5:00pm

## 旋轉的力量

Erika Quest

旋轉其實是力量、長壽與運動表現訓練中最重要元素之一。雖然我們通常認為旋轉來自脊椎，但人體許多關節本身也具備旋轉與活動能力，這些能力能支持健康而穩定的軀幹。

旋轉、活動度與柔軟度是建立技能、力量與爆發力的重要基礎，也應該是完整普拉提訓練系統中的重要部分。在這堂課中，你將學到許多與旋轉、活動度與柔軟度相關的創意動作流程，能夠應用於不同形式的課程與個人訓練中。

器材：Springboard 與 Trapeze Table

適合對象：完整受訓之教練

課程程度：中級

語言：英語授課，提供中文翻譯。

2:30pm – 5:00pm

## 工作坊：別太往心里去！

M Valentin

與 Valentin 一同參加這個實用、有趣且具互動性的工作坊，專為希望提升姿勢與穩定性的長者而設計。隨著年齡增長，維持良好的平衡能力與正確的身體排列對於保持獨立生活與提升生活品質至關重要。本工作坊將幫助學員了解正確姿勢、內耳前庭系統，以及身體維持平衡與快速反應以預防跌倒之間的密切關聯。同時，您也將學習這些系統如何在大腦中整合運作，以控制身體重心並提升日常生活中的穩定性。

設備：Reformer 搭配 Tower

適合對象：具完整培訓資格的指導員

工作坊等級：進階

語言：本工作坊將以英語進行，並提供中文（普通話）翻譯。

