



客座培训项目—— 全面芭杆™

受过良好培训的高水平芭杆教练可谓难求，这似乎成为横亘在发展道路上的一个巨大障碍。由身心运动领袖 (Leaders in Mindful Movement™) 在你的健身设施所在为您提供全面芭杆™ 课程和工作坊，从而在各领域提供逐级支持。无论您是要培训自己的员工还是对健身社群开放课程，客座培训计划都将为您创造无限的收入机会。您只需提交课程登记表，在我们的协助下推广课程即可——其他工作由我们负责。



与佼佼者合作

尊敬的朋友：

选择与曼丽丘™成为合作伙伴，您就是在与业界领袖合作。自1988年创立曼丽丘(Merrithew™)以来，我们一直致力于开发高度完善的课程、产品和服务，以帮助人们充分发挥自身潜能。我们始终坚信，虽然人们的年龄、体形和健康状况各不相同，但合理有效的锻炼却都是所有人提高生活品质的基础。

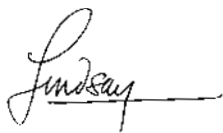
我们已经通过多伦多总部的企业培训中心、全球50多个授权培训中心和分布全球的客座培训中心培训了100多个国家的50,000多名学员。我们也在不断评估并改进我们的课程、器械、视频资料和指导手册，使其反映现代运动科学理念、满足当今健身专业人士及终端用户的需求。

我们的全面芭杆™课程项目，以制定开发了30年的斯多特普拉提(STOTT PILATES®)的安全和针对性训练的系统训练方式为基础，斯多特普拉提为构建和修正芭杆课程提供了框架。这些课程强调正确的运动生物力学，同时提升力量、灵活性、耐力和动态稳定性。该课程由一门基础课和关于舞蹈动作与集中力的三个级别的编班课组成；耐力，增加强度和调整动作。

让我们的专家提供个性化的咨询服务，帮助您发展成功的芭杆业务。无论是人员配置、新的课程选择，节省空间的一流设备、还是低成本、高收益的营销倡议，我们将提供一切助您起步——我们拥有傲视群雄的精心积累的运动专长、设备和教育服务。

如需了解更多信息，请发电子邮件至：educationchina@merrithew.com

此致，



总裁兼 CEO
Lindsay G. Merrithew



教育董事
Moira Merrithew



举办客座培训的优势

1. 为您的业务创造额外收入

您可以按照我们的建议零售价设定课程价格，通常招收五至六名学员即可实现盈亏平衡。面向健身群体开设课程时，您可以降低培训内部员工的成本，同时创造额外收入。

2. 通过员工培训激发忠诚度

高质量的培训可以将您的教练人员提升至一个全新的卓越阶段，同时增强他们留在您的机构的决心，因为他们知道雇主发现了在他们身上投资所具有的价值。您的教练无需支付额外的差旅费，只需花费常规费用的一小部分即可接受培训，获得继续教育学分(CEC)，培训费用也可以由您提供补贴(作为福利)。

3. 灵活性和便利性

我们的课程可以排到工作日或周末模块中，适应参与者的繁忙日程，缩短出行时间、减少额外支出。您只需提交课程登记表，在我们的协助下推广课程即可——其他工作由我们负责。

4. 全新课程编排获得，满足客户不断变化的需求

保持您的教练接收身心运动、运动科学和编舞方面的最新信息，以便于他们能够保持其课程对于现有客户而言新鲜有趣，并不断吸引新客户。

5. 营销支持确保成功

30年来我们积累和拍摄的作品形象地定义了我们在健身社群中的品牌。我们乐于同您分享我们的图片资料，从而夯实曼丽丘在您当地始终如一的品牌形象。我们还通过各种各样的营销渠道，向您所在的社区推广您举办的客座培训。

如何成为客座培训中心

- 要了解更多详情，请访问 merrithew.com/education/hosting，发送电子邮件至 educationchina@merrithew.com 或联系您当地的授权培训中心了解信息
- 选择课程并预订日期
- 签订客座培训合同，填写设备和材料订单
- 对课程进行营销
- 招收学员

面向 多样化客户的 多元化课程编排

基础课程

一门独立课程，该课程提供多个级别的舞蹈动作，还包括详细的运动生物力学要素。

这些级别同团队进程相结合，从入门课程到高级耐力锻炼，不一而足。提高对于动作顺序的认识和身体意识可令客户安全地完成每个部分的练习。

耐力 设计目的是增加肌肉耐力。编舞动作的复杂度较低，让动作的保持更为简单。动作的生物力学要素仍是强调的要点，以确保取得安全有效的效果。为提高强度而添加了道具，这对于肌肉神经系统是个考验，还增加了多样性的元素。

增加强度 该课程编制中的动作更加迅速和剧烈，是针对那些身体条件出众且旨在提高力量、耐力与能力的客户而设计的。节奏感强的音乐选曲促进了受强度驱动的动作，从而促进和提升了肌肉的强度、平衡性、肌肉运动知觉、灵活性和耐力。

动作调整 针对活动受限的人士而创作。编舞动作更为简单，所需关节活动范围更小，同时强调灵活性、平衡感和力量。特别适合分娩前后的女性、年龄偏大的人士、康复后的客户以及患有帕金森病、骨质疏松症和多发性硬化等疾病的患者。

芭杆课程的好处

赋予身体灵活性

全面芭杆™课程 练习法包括 11 项特别设置和选择的动作部分，可作为每节课的模板使用。该模板可作为一项指南使用，一系列广泛的课程或主题可在此基础上建立起来，包括乡村、和以上世纪 60 年代为主题元素的课程等等。

在线资源

基础课程和工作坊的每个动作部分已制作成视频，并在线发布在一个安全区域上。一旦符合标准，使用权将通过电邮发送至学员。此外，可下载且供替换的锻炼音乐播放列表有助于为课程添加多样性。

简易的课程编排

这 11 项动作部分着眼于人体个别区域或运动类型，即热身、放松、双臂、双腿等等，一旦结合使用，可创作出完整的平衡练习动作。多元化课程编排提供特别的关注角度，以满足多样化客户的需要。

保持新鲜有趣

每六个月举办一次工作坊，继续创作编舞动作，提供新项目，保持学员以娱乐的心态参与其中。教练人员和客户将会喜欢这种多样化形式。

课程和工作坊



教练人员基础课程

这门由曼丽丘团队制定的为期一天的七小时课程为教练人员提供创作安全有效的多样化芭杆课程的基础。这些课程可满足每位客户的需要，并实现他们的目标。向参与人员介绍全面芭杆™ 基本原则——六种运动意识的基本原理，可为每项练习提供结构和生物力学基础。课程期间，参与人员有机会在检查这些原理应用之前体验这些动作，学习每项练习的要素，以及动态稳定性、最佳移动性和动作有效性的理论。

您所学习的内容

- 如何使用由11个部分组成的全面芭杆™ 课程模板
- 以编舞动作讲授练习要素和正确的运动生物力学
- 如何为每个部分选择使用合适的音乐
- 在音乐伴奏下教学时最有效的提示和纠正方式
- 动作调整或道具建议

继续教育学分 (CEC)

- 斯多特普拉提0.7; 英联邦REPS 7.0; 美国ACE 0.7; 加拿大canfitpro 4.0

所需设备

- 平行款的平衡芭杆 (附带接头) (6' 1:4; 12' 1:8)
- 垫子 (1:1)
- 12" 迷你稳定球 (1:1)
- 1.1至2.75磅迷你哑铃/软哑铃 (2:1)

所需材料

- 全面芭杆™: 基础手册

耐力1工作坊

对于那些希望将音乐启发下的运动带给学员的培训师，这个颇耗体能的四小时工作坊是一个很好的机会。教练们遵照全面芭杆™ 基础课程所采用的课程模板，学习独特的编舞动作，以创造在生物力学上实现了完善平衡且妙趣横生的芭杆项目。使用轻型道具，如弹力带®、迷你稳定球™和重力球™，可让教练人员在一小时的耐力课程中在指导客户方面拥有更多的灵活性。

您所学习的内容

- 如何运用所有全面芭杆™ 课程中采用的综合性正位原则概念
- 如何使用全面芭杆™ 课程模板，该模板为一小时的芭杆课程提供了编舞动作和节拍
- 主要动作部分的详细分解步骤，以此实现生物力学最佳效果
- 如何配合音乐、曲调和计数以及教学策略、练习变体动作和动作调整进行练习，从而确保课程对于所有参与人员而言是安全有效的

继续教育学分 (CEC)

- 斯多特普拉提最高0.4; 英联邦REPS 4.0

所需设备

- 平行款的平衡芭杆 (附带接头) (6' 1:4; 12' 1:8)
- 弹力带 (1:1)
- 2磅重力球 (2:1)
- 7.5" 迷你稳定球 (1:1)
- 12" 迷你稳定球 (1:1)

耐力2工作坊

这个工作坊向在第一级习得的协调性增加神经肌肉方面的更高挑战。平衡性和力量练习通过连贯的动作，现在使用若干道具，如哑铃或重力球™、泡沫轴和踝管等，提高力量和卡路里燃烧效果。根据基础课程的课程模板，借助每一个部分针对特定部位的肌肉耐力进行练习，从而实现全身锻炼。

您所学习的内容

- 如何运用全面芭杆™基本原理
- 运动要素和练习目标
- 动作调整如何提高练习强度和提升肌肉耐力
- 跟随音乐提示进行的安全有效的提示和动作纠正
- 用于讲授该预设课程的基础

继续教育学分 (CEC)

- 斯多特普拉提0.2; 英联邦REPS 2.0

所需设备

- 平行款的平衡芭杆 (附带接头) (6' 1:4; 12' 1:8)
- 弹力带 (1:1)
- 2磅重力球 (2:1)
- 7.5" 迷你稳定球 (1:1)
- 12" 迷你稳定球 (1:1)
- 脚踝力量管 (1:1)
- 泡沫轴 (1:1)

提高强度的工作坊

芭杆的练习动作有望提升人们的精力和愉悦感。将音乐的力量注入以全面芭杆™课程模板为基础的、的具有挑战性的练习动作中。本次四个小时的工作坊将运动健护和效能训练的元素引进全身练习动作的个别练习部分。节奏感强的音乐选曲促进了受强度驱动的动作，从而提高训练效果，让每一位练习者充满活力。

您所学习的内容

- 如何将全面芭杆™基本原理运用于颇耗体能的练习和目标动作部分中
- 由舞蹈和运动健护所启发的编舞动作
- 音乐选段如何能够增加体能输出和身体受益
- 如何对全部11个动作部分进行调整，从而将培训重点集中于特别活动或身体区域
- 如何利用流畅的高强度练习动作训练肌肉耐力、力量、稳定性和灵活性

继续教育学分 (CEC)

- 斯多特普拉提0.4; 英联邦REPS 4.0; 美国ACE 0.4

所需设备

- 平行款的平衡芭杆 (附带接头) (6' 1:4; 12' 1:8)
- 1.1至2.75磅迷你哑铃/软哑铃 (2:1)
- 脚踝力量管 (1:1)
- 力量胶管，核心 (1:1)
- 12" 迷你稳定球 (1:1)

针对特别人群而修改

研究显示，有活力的成年学员即便灵活性有限、行动能力受限，也可从音乐伴奏下的练习中受益，因为它有助于提高学习和记忆，建立自信，减轻压力，增加社交互动。在全面芭杆™模板之后，讲授适当的生物力学原则，从而有助于针对活动能力较差却又不失活跃的成年客户进行提示、激励和纠正。最后形成一个一套练习者计划，用以增加灵活性、平衡和姿势稳定性。

您所学习的内容

- 如何运用全面芭杆™基本原理
- 如何使用全面芭杆™课程模板
- 适合那些活动能力较差却又不失活跃的客户动作调整
- 各练习动作部分每分钟所采用的适当音乐节拍，以及实现安全和效率所需要的提示和纠正

继续教育学分 (CEC)

- 斯多特普拉提0.2; 英联邦REPS 2.0; 加拿大 canfitpro 2.0

所需设备

- 平行款的平衡芭杆 (附带接头) (6' 1:4; 12' 1:8)
- 弹力带 (1:1)
- 1.1至2.75磅迷你哑铃/软哑铃 (2:1)
- 10" 迷你稳定球 (1:1)

基础课程

美元

客座培训费用† 2,425.00 美元

外加每人课程材料费用* 48.75

工作坊

美元

客座培训费用† 335.00/小时‡

外加每人课程材料费用* 7.00

支付额外的少量费用，可要求骨干级或大师级教练培训导师授课。

† 客座培训费用不包含教练导师差旅费用或住宿费用

* 价格基于给客座培训中心学员以一定的教材折扣价

‡ 总计是通过费率 x 工作坊小时数计算得出的



针对分娩前后的客户而修订

怀孕客户和初为人母的客户可在这项独特的全面芭杆™ 课程计划中享受到伴随音乐练习带来的众多效果。该练习动作不仅能保持初为人母的客户和怀孕客户参与运动，跟随音乐伴奏进行运动还有助于处理自我形象的问题、减少压力、抗御姿势和肌肉的不平衡以及提高社交互动。每个活动的设计目的是提高灵活性、平衡、关节稳定性和骨盆底肌活力，同时提升情绪和精力。

您所学习的内容

- 如何在分娩前后的练习动作中运用全面芭杆™ 基本原理。
- 如何利用全面芭杆™ 模板创造独特的练习动作。
- 将生理变化和需求考虑在内，适用于分娩前后的客户的动作调整。
- 合适的音乐选曲如何有助于抗御各种分娩前后的问题。

继续教育学分 (CEC)

- 斯多特普拉提 0.2; 英联邦 REPS 2.0; 加拿大 canfitpro 1.0

所需设备

- 平行款的平衡芭杆 (附带接头) (6' 1:4; 12' 1:8)
- 1.1 至 2.75 磅迷你哑铃/软哑铃 (2:1)
- 7.5" 迷你稳定球™ (1:1)

创作音乐伴奏下的绝佳编舞动作

全面芭杆™ 课程 系统提供结合音乐和运动的绝佳机会，从而创作出远远超出一般未经编舞的多节的预编健身课程。探索编舞动作过程的每个步骤，其中包括如何选择音乐，如何聆听计数和曲调，以及制定音乐语汇。下一步，学习如何将节拍、音乐句段、强音、歌词和渐强与减弱音量同身体动作结合起来。将这份带有 11 个动作部分的播放列表的交互式学时、四个全新的编舞动作部分以及一个由您创造的额外部分用于您的下一堂课程中。

您所学习的内容

- 如何运用全面芭杆™ 基本原理，创建个别练习单元。
- 旋律、速度、计数和曲调如何为促进有效编舞动作。
- 音乐选段和锻炼如何增加体能输出和身体受益。
- 通过积极的口头和视觉提示来启发高质量运动的方法

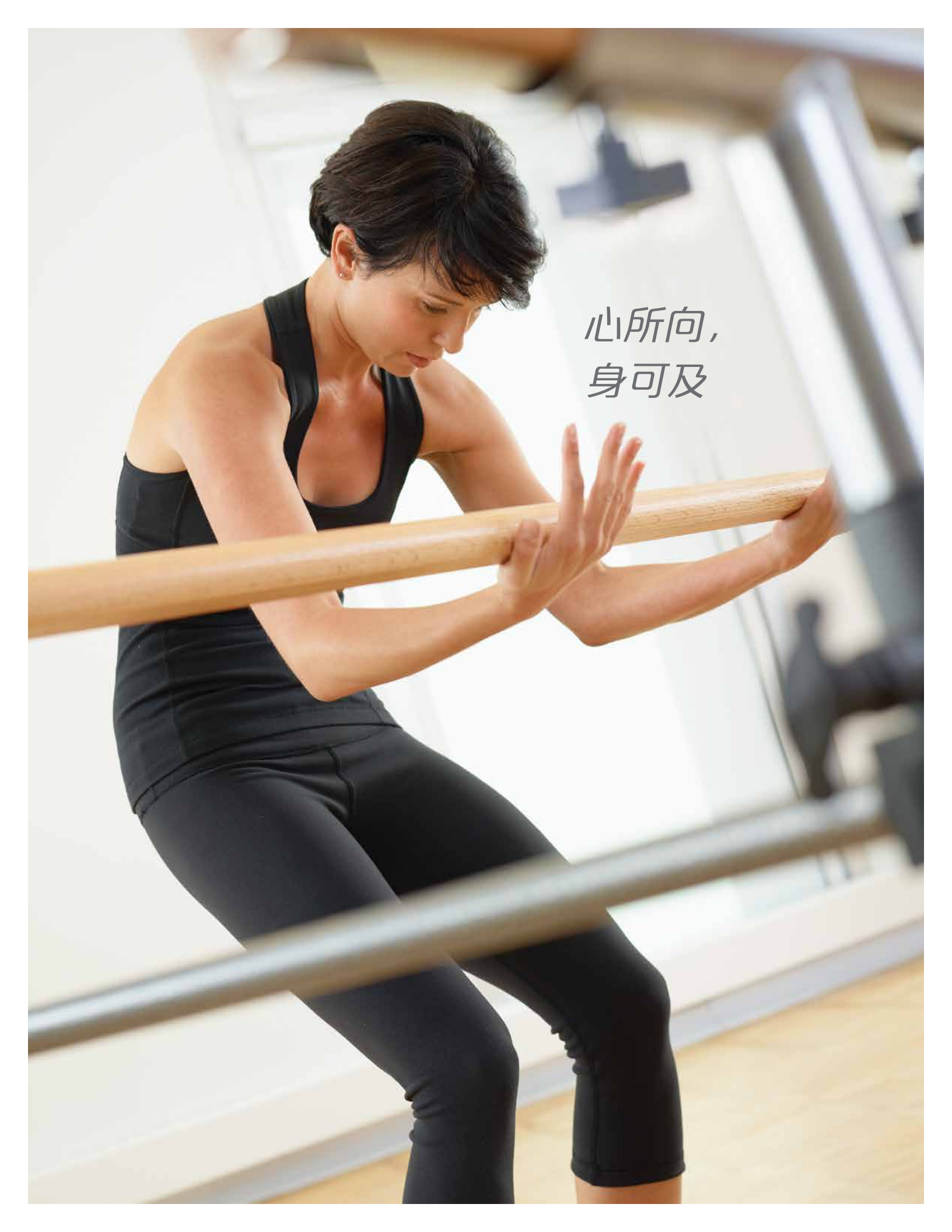
继续教育学分 (CEC)

- 斯多特普拉提 0.4; 英联邦 REPS 4.0

所需设备

- 平衡芭杆 (6' 3:1; 8' 4:1)
- 1.1 至 2.75 磅迷你哑铃/软哑铃 (2:1) 或重力球™ (2:1)
- 脚踝用力量管 (1:1)
- 核心力量管 (1:1)
- 12" 迷你稳定球 (1:1)



A woman with short dark hair, wearing a black tank top and black leggings, is performing a Pilates exercise. She is leaning forward, holding a wooden bar with both hands, and her feet are also on the bar. The background shows a gym setting with various pieces of equipment.

心所向，
身可及

我们已经将芭杆上升到一个新的高度。

这是构建绝佳芭杆项目的最具综合性的指南！

对于希望将芭杆项目或芭杆练习引入任何类型私教或团体课程的普拉提教练人员、身心锻炼专业人士或运动专家而言，这是一件无比珍贵的工具。

特点：

- 200余页关于逐级指导和提示技术的彩页手册
- 带有详细生物力学运动要素的11个动作部分的模板
- 建议的音乐长度和节拍
- 拓展性教学技巧和独特的“注意”部分

如需了解更多信息，敬请登录
merrithew.com/TBM 查看范例页面



如需了解更多信息，请联系我们的教育销售团队：

1.416.482.4050 分机 0955 (英文或中文)
educationchina@merrithew.com (中文或英文)；
微信：MERRITHEW_China

merrithew.com



STOTT PILATES®
斯多特普拉提®

zen ga®
禅·迦™

CORE™
体核™

全面芭杆™

HALO™
TRAINING
Halo™ 训练