

강 의 계 획 서

강좌명		통증, 질환자의 회복을 위한 재활 필라테스				
담당강사		김지현	E-mail	kpilates@naver.com		
교육기간		총 12주	교육시간	매주 화요일 15:30 ~ 17:30 (총 24시간)		
강좌개요 (소개)		노화에 의한 퇴행 및 부상으로 발생하는 근골격계, 신경계, 수술, 신체부정렬 등 질환으로 고통받는 이들에게 맞춤형 운동으로 해결책을 제시하고 회복단계까지 체계적인 프로그램으로 재활할 수 있도록 한다.				
수업교재		일반적인 손상과 질환에 대한 필라테스&근육, 근막 통증증후군 등				
주	날짜	강의내용	강사명	사용 기자재	수강생 준비물	비고
1	3/11	오리엔테이션 개별적 문제점 평가 및 기록, 주의사항 등	김지현		매트	매트개별준비
2	3/18	①정렬자세 ② 호흡법 ③ 몸의 정렬을 위한 준비동작 등	김지현		매트	매트개별준비
3	3/25	필라테스의 5가지 기본 포지션 (Supine, Sitting, Side lying, Prone, Four piont, kneeling)	김지현		매트	매트개별준비
4	4/1	펠빅 쉐, 싱글-레그 리프트, 슈파인 스파인 트위스트, 이론	김지현		매트	매트개별준비
5	4/8	체스트 리프트, 체스트 리프트 워드 로 테이션, 헨드레드 프렙, 헨드레드	김지현		매트	매트개별준비
6	4/15	수정된 싱글-레그 스트레치(레그 슬라 이드), 싱글-레그 스트레치, 헨드레드	김지현		매트	매트개별준비
7	4/22	숄더 브릿지 프렙, 숄더 브릿지, 헨드레드	김지현		매트	매트개별준비
8	4/29	프론트 씨포트, 레그 풀 프론트, 헨드레드	김지현		매트	매트개별준비
9	5/6	사이드 밴드, 베이직 백 익스텐션, 헨드레드	김지현		매트	매트개별준비
10	5/13	베이직 백 익스텐션, 스텝크스(프렙 포 다이버 프렙), 헨드레드	김지현		매트	매트개별준비
11	5/20	골 포스트(프렙 포 스완 다이버 프렙) 스위밍, 헨드레드	김지현		매트	매트개별준비
12	5/27	종강	김지현		매트	매트개별준비