

WELLNESS PILATES  
SYDNEY

# 재활전문 필라테스

-재활 필라테스 프로그램-



WELLNESS PILATES  
SYDNEY

**Chatswood**

0451 878 807

6B,28-30 Anderson Street,  
Chatswood, NSW 2067

**Eastwood**

0415 878 773

Sutie 4-5/79-81 Rowe St,  
Eastwood NSW 2122

**서울 연신내**

서울 은평구 통일로 855-8

연신내지원와이타운 11층

# 재활 전문 필라테스

재활 필라테스가 가지는 의미

“재활 필라테스는 부상이나 질병 이전의 건강한 상태로 신체의 기능을 회복시키는데 목적을 둡니다.”

- 이상 부위의 통증 완화 및 회복 촉진
- 제한되고 자유롭지 못한 움직임 개선
- 속근육 강화 및 가동범위 개선
- 신체 조절 능력 및 인지 능력 강화
- 수술 전/후 고유 기능 회복
- 인대손상, 염좌, 골절 기능 향상
- 통증으로 인한 잘못된 근육 사용 패턴을 올바른 패턴으로 교정
- 신체 균형과 자세 향상
- 척추, 골반, 견갑 부위의 안정화
- 근골격계 및 스포츠 손상 후 고유 기능 회복 재활

## 웰니스필라테스 프로그램 시작 과정



- | **시작일시:** 수시로 시작 가능
- | **장 소:** 채스우드, 이스트우드
- | **수업방법:** 온라인 / 오프라인 (센터)
- | **수업시간:** Mon ~ Saturday, 50 Mins
- | **등록방법:** 뒷면 참조

- 📷 [wellnesspilates\\_sydney](https://www.instagram.com/wellnesspilates_sydney)
- 📄 [blog.naver.com/wellnesspilates](https://blog.naver.com/wellnesspilates)
- 📘 [wellnesspilatessydney](https://www.facebook.com/wellnesspilatessydney)
- 🗣️ 호주웰니스필라테스

# 재활 필라테스는 누구에게 필요한가요?



**목 질환**

- 교통사고후 후유증(목부상)
- 목 디스크(추간판 돌출증)
- 통증 완화



**어깨질환**

- 회전근개 질환
- 오십견
- 어깨 충돌 증후군
- 통증완화



**척추 질환**

- 척추 측만증
- 협착증
- 허리 디스크
- 퇴행성 척추 질환
- 척추 전방 전위증



**골반 및 고관절 질환**

- 통증 완화
- 이상근 증후군

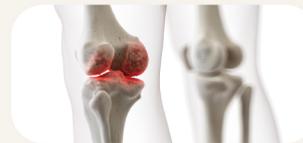


**팔, 다리 질환**

- 슬개 대퇴증후군
- 무릎 & 발목 질환및 통증 완화
- 테니스 엘보우 & 손목



**허리통증**



**관절염 질환**



**골다공증 및 골감소증**

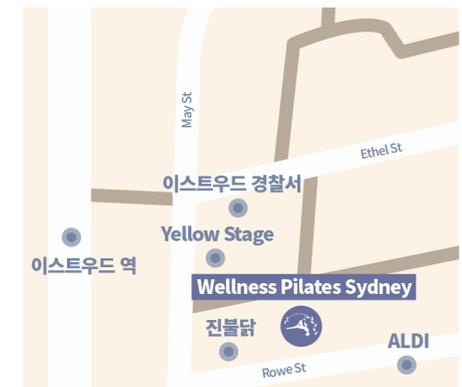


**노년층 운동**

## 채스우드 웰니스필라테스 오시는 길



## 이스트우드 웰니스필라테스 오시는 길



# 재활 필라테스 프로그램 안내

## Pre-Assessment



### I Initial Consultation (IC) & Life Coaching

운동경험, 목표, 병력사항, 부상여부, 움직임의 제약 일상생활 습관 패턴, 잘못된 자세 등등 문진표 작성을 바탕으로한 맞춤형 프로그램을 통해 전문적인 운동 뿐만 아니라 라이프 코칭을 통하여 삶의 변화를 가져 올 수 있도록 도움을 드립니다.



### II 체형분석

이상적인 자세 정렬을 평가하기 위하여 과학적 지식을 바탕으로한 해부학적인 자세를 분석하며 고정된 자세와 움직임 때의 자세를 통한 근육의 불균형과 움직임 패턴을 찾아내어 이를 해소하기 위한 맞춤형 프로그램에 적용합니다.



### III Muscle Test (I.C 추가시 가능)

주요 근육과 포지션별로 다른 자세에서의 운동 능력 테스트를 통해 동작의 패턴에 대한 강점과 약점을 분석, 차후 프로그램에 반영하여 올바른 기초를 다지며 보다 전문적인 체형 교정을 합니다.



### IV 인바디 체크

체성분 측정을 통해 체중, 체지방률, 기초대사량, 골격근량 등의 신체정보를 확인할 수 있어 운동의 성과 및 현재 건강상태 등을 확인하는데 유용하며 2주마다 모니터링을 합니다.



## 필라테스 레슨

신체조건과 목표에 따른 다양한 필라테스 기구사용과 전신운동 체중감량, 신체정렬, 바디라인, 코어 강화, 몸통 안정화, 근력 강화, 체온상승, 혈액순환, 노폐물제거, 신진대사를 도와 바디라인에 도움을 줍니다.



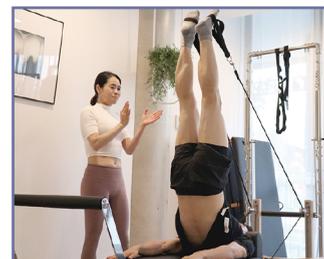
## 일일 운동 (홈트레이닝) 케어 및 모니터링

웰니스 코치의 케어와 모니터링을 받으며 바쁜 생활 속에서도 목표 달성을 위해 매일 할당된 과제를 제출함으로써 동기부여와 자신감 얻으며 재미있게 운동합니다.



## 데일리 체크리스트

바쁜 생활 속에서도 목표를 달성하기 위해 매일 할당된 과제를 체크하며 제출 함으로써 동기부여와 자신감을 북돋아 줍니다.



## 전문 강사진

호주 국가 인증 필라테스 자격증을 소지한 전문 강사의 지식과 경험을 바탕으로 프로그램 진행 합니다.  
또한 전문 강사진의 1:1 맞춤 상담및 운동 프로그램 지도 지도자 양성 전문 기관으로써의 노하우를 가지고 있습니다.

# 재활 필라테스 프로그램 안내

프로그램 구성	옵션 1	옵션 2	옵션 3	옵션 4
	Pre-Assessment (필수)+			
	4주	4주	8주	12주
Initial Consultation	✓	✓	✓	✓
체형분석	✓	✓	✓	✓
Muscle Test	✓	✓	✓	✓
필라테스	주 3회	주 3회	주 3회	주 3회
일일 홈트레이닝	매일	매일	매일	매일
데일리 체크리스트	✓	✓	✓	✓
1:1 멘토링	✓	✓	✓	✓
단계별 프로그램	✓	✓	✓	✓
호흡법 기본동작학습 움직임 패턴 인지 통증완화	✓	✓	✓	✓
올바른 근육패턴 적용 몸통, 코어 안정화			✓	✓
근육 이완및 강화 근육밸런스 챌린지 운동및 운동성.가동성 향상 기능회복				✓
Price Conditions Apply	\$470	\$820	\$1610	\$2430
Pre- Assessment Fee	\$70	\$70	\$70	\$70

## 체형교정 전/후

