

# 实践项目

## 体育活动和运动中的治疗瑜伽



tech



**tech**

实践项目  
体育活动和运动中的治疗瑜伽

# 目录

01

简介

---

4

02

为什么要选择这个实践培训课程?

---

6

03

目标

---

8

04

教学规划

---

10

05

我在哪里可以进行这个实践培训课程?

---

12

06

一般条件

---

16

07

学位

---

18

# 01 简介

治疗瑜伽在提高运动员成绩和降低受伤风险有很大的优势,并且得到认可,因此广受体育活动和运动领域的欢迎。因此,要有效开展这项专业活动,更新实践技能就很重要。因此,TECH制设计了这个100%实用的面授课程,重点关注该领域的最新创新。本课程在国际知名的机构进行,这些地方配有最好的护理资源和技术设备。如此一来,学生能与最好的专家接触,习得实践经验并解决疑问。此外,在整个学习过程中,有一位一名助理导师对学生进行个性化指导。



本技术课程将帮助你结合治疗瑜伽的最新应用和程序,以实际和面授的方式提高体育活动和运动中的身体表现"







近年来,治疗瑜伽在体能活动和体育运动领域越来越受欢迎。治疗瑜伽的益处已得到广泛认可,专家也正在研究如何将这些做法融入训练计划,以提高运动员的成绩并降低受伤风险。此外,人们还发现这项运动可以提高身体的柔软度、力量、耐力和平衡感。瑜伽姿势可以改善运动员的姿态,减少疼痛,提高恢复能力。因此,如果要高效地开展这项专业活动,就必须根据它的发展更新实践技能。

在此背景下,TECH 制定了一个 100% 实践的面授课程,让治疗瑜伽专家了解最新的创新技术。在实习期间,学生可以应用新颖的技术治疗真正的病人。这个课程将在国际知名的医疗机构进行,这些机构拥有一流的护理资源和先进的技术设备。这是一个让你深入学习并掌握最前沿医疗科技的精彩机会!

TECH 与多个中心协调制定了这个课程,让医疗保健专业人员可以选择最适合地区的医疗中心。在这些活动中,你将有机会与顶尖专家近距离互动、进行面对面的交流,向他们提问,并亲身体验医疗中心的实际操作。这是一个绝佳的机会,让你深入了解医学领域的精髓!随班导师将通过完全个性化的指导来监督学生的进度。

# 02

## 为什么要选择这个实践培训课程？

对于希望更新治疗瑜伽知识的专业人士来说，这个实践培训课程是最佳的选择。通过实践培训课程，TECH 提供 100% 的面授实践课程，让你了解最新颖的创新技术及应用。在课程期间，可以在配备有最佳护理资源和技术设备的国际知名医疗中心中用创新技术治疗真实的病人。此外，该学位与最优秀的专家合作，让专家现场监督学生的学习进度。



通过 TECH，治疗瑜伽专业人员将获得最先进的技术资源，辅助高性能运动员的身体状况"

### 1. 利用现有的最新技术进行更新

本实践培训课程把重点放在治疗瑜伽的最新应用和程序，让学员学会关键的放松技巧和正念。与此同时，该课程为专家提供了必要的技能，以便有效地将这些技术帮助从事高强度体育活动和运动的人员改善体能

### 2. 汲取最优秀专家的经验

在实践培训课程期间，专家团队将在一流的瑜伽治疗中心接待专家。在助理导师的指导下，专家可以分享自己在实施新技术的先进经验，而助理导师也会监督他们的学习进展

### 3. 进入一流的临床环境

TECH 详细选择了实践培训课程的实践培训课程，进行为期 3 周的培训。这些机构因为专业的工作人员和技术资源享有很高的声誉



#### 4.从一开始就把你所学到的东西运用到日常实践中

这门课程为教育市场带来了全新的可能性,采用创新的、百分之百实用的学习模式,为治疗瑜伽专业人员打开了通往专业领域的大门。这是一场充满活力和吸引力的学习之旅!通过这个现场实习,毕业生将获得当今体育活动和运动领域最抢手的经验

#### 5.拓展知识的疆域

在实践培训课程期间,专业人员将有机会认识在不同地区的国际医疗中心。通过这种方式,学生将了解不同的标准和护理方式,以帮助需要治疗瑜伽的患者提高身体活动和运动表现



你将在你自己选择的中心进行完全的实践沉浸"



# 03 目标

通过这个实践培训课程, TECH 为学生提供高品质的学术体验。通过本课程, 治疗瑜伽专业人员将更新自己的知识, 将最先进的实践纳入自己的专业发展中。这个课程得到 100% 面授、强化和沉浸式的支持。



## 总体目标

---

- 从临床角度纳入正确发展和应用瑜伽治疗技术的必要知识和技能
- 创建一个以科学证据为基础设计的瑜伽方案
- 处理不同的解剖学概念: 轴、平面和解剖学位置
- 区分构成运动器官的不同要素







## 具体目标

---

- ◆ 评估可能诱发脊柱损伤的内在和外在因素
  - ◆ 制定功能诊断, 将使用者的状况与病理生理限制联系起来
  - ◆ 设计适合受伤解剖区域和运动的物理治疗干预方案
  - ◆ 教育病人和其他合作者进行检测和风险评估的行动
  - ◆ 学习全局性、因果性和个性化的评估、诊断和治疗方法
  - ◆ 对病人的生物力学和病理生理学概念进行创新
  - ◆ 提供一种结构化的手工治疗方法, 使形态学和症状学的病症都能得到解决
  - ◆ 分析瑜伽疗法的好处
  - ◆ 掌握相关知识, 以帮助脊柱疾病患者和其他因核心肌群衰弱而导致健康改变的患者获得正确的发展
  - ◆ 恢复和改善人的精神运动协调能力, 预防和促进使用者的健康
  - ◆ 了解健康的练习者健康教育中需要使用的实用姿势技术, 以提高其生活质量
  - ◆ 确定那些基于瑜伽疗法的练习对运动器官的问题是最合适的
- ◆ 学习更具体地作用于每个关节的锻炼模式
  - ◆ 找出需要采取不同方法的一般运动问题
  - ◆ 根据不同肌筋膜链的相互作用, 审查身体运动学
  - ◆ 根据 GDS 和 Mezieres 技术对肌肉链的参与情况进行诊断
  - ◆ 掌握姿势、关节和肌筋膜链评估所需的理论和实践知识
  - ◆ 运用所学知识, 根据临床情况修改练习
  - ◆ 在医疗专业人员的日常临床实践中预防伤害和姿势健康
  - ◆ 在科学证据的基础上建立对瑜伽的批判性分析
  - ◆ 深入研究正念的起源
  - ◆ 了解正念的不同模式
  - ◆ 深入研究正念的技术
  - ◆ 深化正念练习的姿势技巧
  - ◆ 了解正念的适用领域

# 04 教学规划

本实践培训课程包括在一家著名机构进行为期 3 周的实习。这个教育过程从周一到周五，直到完成连续 120 个小时的学习。同时，指定的导师会监督和管理学生的整个学习过程。这位专业人员将负责确保学生正确应用最新的治疗瑜伽方案。学生还可以参与动态任务，以磨练技能。

在这个完全实用的培训方案中，各项活动旨在发展和完善在需要高水平资质的领域和条件下提供医疗服务所需的能力，这些活动的目的是在病人安全和高专业绩效的环境下，为行使这个活动提供具体培训。

实践教学将在学生的积极参与下进行（学会学习和学会做事），并在教师和其他培训同事的陪同和指导下进行，他们将促进团队合作和多学科整合，将其作为医学实践的横向能力（学会做人和学会交往）。

以下描述的程序将构成培训实践部分的基础，其实施既取决于病人的适合性，也取决于中心的可用性及其工作量，建议的活动如下：



模块	实习活动
不同年龄段的瑜伽	根据儿童瑜伽的原则,为儿童设计一堂瑜伽课
	设计产前和产后瑜伽课程,并学习必要的调整方法,以适应孕妇和产后妇女的练习需求
	为老年人策划一堂瑜伽课,包括推荐体式 and 针对残障人士的功能调整
让有健康问题和残疾的病人融入社会	参加针对残疾人或有特殊健康问题(如脑瘫或高血压)的治疗瑜伽课程
	为有视觉、运动或听力障碍的人制定专门的 kriya,同时考虑到必要的调整
	与有特殊健康问题的病人一起练习治疗瑜伽,并对体式和练习进行必要的调整,以适应病人的需要
临床方法	管理针对运动系统的治疗瑜伽课程,包括针对脊柱问题、纤维肌痛或截瘫患者的推荐体式和调整
	进行特定的 kriya 以治疗高血压或低血压等心血管问题
	在特定的治疗瑜伽课程中治疗消化系统问题,如便秘或肠易激综合症
精神放松	应用埃德蒙-雅各布森的渐进式放松术和舒尔茨的自生性放松术,并学习将它们用作治疗工具
	设计正念冥想课程,包括正念、专注于呼吸以及管理干扰性思维和情绪
	实施系统脱敏和选择性解离聚焦技术,治疗焦虑和压力相关疾病
正念	为儿童开设正念课程,学习与儿童交流的具体技巧
	使用正念技术治疗注意力缺陷多动障碍 (TDAH)
	在教育或商业环境中开展正念课程,学习如何将正念融入不同的环境中



# 05

## 我在哪里可以进行这个实践培训课程？

TECH 设计了这个实践培训课程, 让专业人员了解治疗瑜伽的最新发展趋势。因此, 现场培训将在一家拥有尖端技术资源和著名专家团队的医院中心进行。此外, 为了为学生提供最好的教育, 课程是符合国际标准, 并由知名专家指导。

“

融入卓越的治疗瑜伽中心, 参与面授、直接和沉浸式的TECH课程, 以实现最佳的护理效果”







学生将能够在以下中心参加这个培训:



运动科学

### Club Metropolitan Sagrada Familia

国家 城市  
西班牙 巴塞罗那

地址: C/ de Provenza, 408, 08025 Barcelona

西班牙最大的全国连锁体育、健康和保健中心

相关的实践培训课程:

- 治疗性个人训练
- 健身教练



运动科学

### Club Metropolitan Iradier

国家 城市  
西班牙 巴塞罗那

地址: C/ de les Escoles Pies,  
105, 08017 Barcelona

西班牙最大的全国连锁体育、健康和保健中心

相关的实践培训课程:

- 治疗性个人训练
- 健身教练



运动科学

### Club Metropolitan Balmes

国家 城市  
西班牙 巴塞罗那

地址: C/ de Balmes, 215, 08006 Barcelona

西班牙最大的全国连锁体育、健康和保健中心

相关的实践培训课程:

- 治疗性个人训练
- 健身教练



运动科学

### Club Metropolitan Las Arenas

国家 城市  
西班牙 巴塞罗那

地址: Gran Vía de les Corts Catalanes, 373,  
385, 08015 Barcelona

西班牙最大的全国连锁体育、健康和保健中心

相关的实践培训课程:

- 治疗性个人训练
- 健身教练



运动科学

### Club Metropolitan Galileo

国家 城市  
西班牙 巴塞罗那

地址: C/ de Galileu, 186, 08028 Barcelona

西班牙最大的全国连锁体育、健康和保健中心

相关的实践培训课程:

- 治疗性个人训练
- 健身教练



运动科学

### Club Metropolitan Badalona

国家 城市  
西班牙 巴塞罗那

地址: C. de Sant Miquel, 16, 08911  
Badalona, Barcelona

西班牙最大的全国连锁体育、健康和保健中心

相关的实践培训课程:

- 治疗性个人训练
- 健身教练



运动科学

### Club Metropolitan Gran Vía

国家 城市  
西班牙 巴塞罗那

地址: Avinguda de la Granvia de l'Hospitalet,  
142, 08907 L'Hospitalet de Llobregat, Barcelona

西班牙最大的全国连锁体育、健康和保健中心

相关的实践培训课程:

- 治疗性个人训练
- 健身教练



运动科学

### Club Metropolitan Abascal

国家 城市  
西班牙 马德里

地址: Calle de José Abascal, 46, 28003 Madrid

西班牙最大的全国连锁体育、健康和保健中心

相关的实践培训课程:

- 治疗性个人训练
- 健身教练




**运动科学**

**Club Metropolitan Eurobuilding**

国家	城市
西班牙	马德里

地址: Hotel NH Collection Madrid Eurobuilding, Planta Superior Hotel NH Collection Eurobuilding, 28036, C. del Padre Damián, 23, 28036 Madrid

西班牙最大的全国连锁体育、健康和保健中心

---

相关的实践培训课程:

- 治疗性个人训练
- 健身教练



**运动科学**

**Club Metropolitan Isozaki**

国家	城市
西班牙	Vizcaya

地址: Paseo Uribitarte, 4, Ext, 48001 Bilbao, Vizcaya

西班牙最大的全国连锁体育、健康和保健中心

---

相关的实践培训课程:

- 治疗性个人训练
- 健身教练



**运动科学**

**Club Metropolitan Begoña**

国家	城市
西班牙	Vizcaya

地址: Masustegi Kalea, 25, 48006 Bilbao, Vizcaya

西班牙最大的全国连锁体育、健康和保健中心

---

相关的实践培训课程:

- 治疗性个人训练
- 健身教练



**运动科学**

**Club Metropolitan Romareda**

国家	城市
西班牙	萨拉戈萨

地址: C/ de Gonzalo Calamita, s/n, 50009 Zaragoza

西班牙最大的全国连锁体育、健康和保健中心

---

相关的实践培训课程:

- 治疗性个人训练
- 健身教练



**运动科学**

**Club Metropolitan Paraíso**

国家	城市
西班牙	萨拉戈萨

地址: Residencial Paraíso, 10, 50008 Zaragoza

西班牙最大的全国连锁体育、健康和保健中心

---

相关的实践培训课程:

- 治疗性个人训练
- 健身教练



**运动科学**

**Club Metropolitan Sevilla**

国家	城市
西班牙	塞维利亚

地址: Av. Eduardo Dato, 49, 41018 Sevilla

西班牙最大的全国连锁体育、健康和保健中心

---

相关的实践培训课程:

- 治疗性个人训练
- 健身教练



**运动科学**

**Club Metropolitan Gijón**

国家	城市
西班牙	阿斯图里亚斯

地址: Estadio El Molinón Enrique Castro - Quini, Puerta 8, 33201 Gijón, Asturias

西班牙最大的全国连锁体育、健康和保健中心

---

相关的实践培训课程:

- 治疗性个人训练
- 健身教练





运动科学

### Club Metropolitan Vigo

国家 城市  
西班牙 庞特韦德拉

地址: Rúa Cánovas del Castillo, 1,  
36202 Vigo, Pontevedra

西班牙最大的全国连锁体育、健康和保健中心

**相关的实践培训课程:**

- 治疗性个人训练
- 健身教练



运动科学

### Club Metropolitan La Solana

国家 城市  
西班牙 拉科鲁尼亚

地址: P.º Marítimo Alcalde Francisco  
Vázquez, 21, 15001 A Coruña

西班牙最大的全国连锁体育、健康和保健中心

**相关的实践培训课程:**

- 治疗性个人训练
- 健身教练

# 06 一般条件

## 责任保险

这个机构的主要关注点是保证受训者和公司实际培训过程中所需要的其他合作者的安全。在致力于实现目标的措施中,包括对整个教学过程中可能发生的任何事件作出反应。TECH将购买一份民事责任保险,以覆盖在实习中心逗留期间可能出现的任何意外情况。这种针对受训者的民事责任保险将有广泛的覆盖面,并将在实践培训期开始前投保。这样一来,在不得不处理突发情况时,专业人员将不必担心,并在中心的实践课程结束前得到保障。





## 实践培训的一般条件

该课程的实习协议的一般条件如下:

**1.指导:** 在实践培训期间, 学生将被分配到两个导师, 他们将在整个过程中陪伴他/她, 解决可能出现的任何疑惑和问题。一方面, 将有一位属于工作安置中心的专业导师, 他将随时指导和支持学生。另一方面, 也会有一名学术导师, 其任务是在整个过程中协调和帮助学生, 解决他们的疑惑并为他们可能需要的东西提供便利。通过这种方式, 专业人员将一直陪同, 并能够咨询任何可能出现的疑问, 包括实践和学术方面的疑问。

**2.时间:** 实习计划将有连续三周的实践培训时间, 分布在每周五天, 每天8小时。出勤的日子和时间表将由中心负责, 并适当提前通知专业人员, 提前足够的时间以方便其组织。

**3.不出席:** 如果在实践培训开始的当天没有出现, 学生将失去同样的权利, 不可能得到补偿或改变日期。在没有正当/医疗理由的情况下, 缺勤超过两天将导致学生放弃实习, 因此, 实习自动终止。在实习过程中可能出现的任何问题都必须正式和紧急地报告给学术导师。

**4.证书:** 通过实习的学生将收到一份证书, 证明其在有关中心的逗留。

**5.雇佣关系:** 实习培训不构成任何形式的雇佣关系。

**6.以前的学习经历:** 有些中心可能需要为实习培训提供以前的学习证明。在这种情况下, 有必要向TECH实习部出示该证明, 以确认所选中心的分配。

**7.不包括的内容:** 实习培训不包括本条件中未描述的任何内容。因此, 它不包括住宿、前往实习地点的交通、签证或任何其他未描述的服务。

然而, 学生可以向他/她的学术导师咨询这方面的任何疑问或建议。他/她将提供所有必要的信息以方便办理手续。

# 07 学位

这体育活动和运动中的治疗瑜伽实践项目包含专业和学术领域最完整、最新的课程方案。

考试合格后,学生将通过邮局收到相应的 TECH 科技大学文凭,该文凭将证明学生通过了评估并获得了该课程的能力。

除了课程证书之外,你还可以获得成绩证书以及课程内容的证书。为此,你应该联系你的学术顾问,他将为你提供所有必要的信息。

标题:体育活动和运动中的治疗瑜伽实践培训课程

时间:3周

出勤:周一至周五,连续8小时的班次

总时数:120小时的职业时间



tech

实践项目  
体育活动和运动中的治疗瑜伽

# 实践项目

## 体育活动和运动中的治疗瑜伽



tech