

大学课程

孕期和产后普拉提





tech 科学技术大学

大学课程

孕期和产后普拉提

- » 模式:在线
- » 时长: 6周
- » 学位: TECH 科技大学
- » 课程表:自由安排时间
- » 考试模式:在线

网页链接: www.techtitute.com/cn/sports-science/postgraduate-certificate/pilates-during-pregnancy-postpartum

目录

01

介绍

4

02

目标

8

03

课程管理

12

04

结构和内容

16

05

方法

20

06

学位

28

01 介绍

普拉提运动特别推荐给孕妇。它能够在怀孕期间调节体重，并在产后帮助恢复身体形态。这种体育和治疗活动对身体适应怀孕的各个阶段至关重要。因此，鉴于其对女性健康和福祉的重要性，TECH 科技大学创建了这个学术项目，旨在为运动科学专家提供有关分析孕妇生理和姿势变化的独家内容，以及最适合的练习。所有这些内容都采用 100% 在线教学形式，并由经验丰富的普拉提方法教师团队授课。





“

通过这个大学课程,更新你对孕
期问题以及如何使用普拉提方法
处理这些问题的技能”

孕妇最大的疾病之一集中在背部。由于他们的病情，体重增加导致该部位剧烈疼痛，同时活动受限，平衡能力受损。因此，体能教练或体育专业人员应制定以强化、协调和呼吸为基础的训计划，通过练习普拉提来控制 and 缓解疼痛。这不仅能改善患者的身体健康，还能提高其集中注意力的能力，从而改善其心理健康。

因此，该领域的研究取得了进展，普拉提方法以最佳方式融入了妇女的怀孕过程。这一进步反过来又促使体能训练师将这一学科融入到他们的课程中。因此，这个大学课程将在短短 6 周内为运动专家提供孕期和产后普拉提的最新知识。

专家将加强他们在特定领域的的能力，这些领域涉及孕期体能准备的益处和推荐的体育活动。此外，这个课程还拥有一支优秀的专业教师团队，并整合了优质的多媒体内容，为在线模式提供了活力和便利。

从这个意义上讲，TECH 的理念是舒适和卓越，这就是为什么这个学位提供最完整和高标准的更新，是一个非常灵活的课程，因为毕业生只需要一个可以连接互联网的设备，就可以在任何地方轻松访问虚拟平台。

这个**孕期和产后普拉提大学课程**包含了市场上最完整和最新的科学课程。主要特点是：

- ◆ 由物理治疗和普拉提专家介绍实际案例
- ◆ 这个书的内容图文并茂、示意性强、实用性强为那些视专业实践至关重要的学科提供了科学和实用的信息
- ◆ 利用自我评估过程改进学习的实际练习
- ◆ 其特别强调创新方法
- ◆ 理论课、向专家提问、关于有争议问题的讨论区和个人反思性论文
- ◆ 可从任何联网的固定或便携设备上获取内容



通过 TECH, 你将通过特定的普拉提练习, 提高对尿失禁和骨盆底的认识”

“

从理论和实践的角度出发，
你将深入学习普拉提运动
在第一次怀孕中的应用”

这个课程的教学人员包括来自这个部门的专业人员，他们将自己的工作经验带到了这一培训中。他们的工作经验被纳入这一培训，还有来自主要协会和著名大学的公认专家。

其多媒体内容采用最新教育科技开发，将使专业人员在情景式学习环境中学习，即模拟环境，提供身临其境的培训程序，在真实情况下进行培训。

这个课程的设计重点是基于问题的学习，通过这种学习，专业人员必须努力解决整个学年出现的不同的专业实践情况。它将得到一个由著名专家开发的创新互动视频系统的支持。

你将在短短 6 周内增强自己
规划普拉提训练课程的技能。

TECH 不仅提供方便的在线
模式课程，还注重课程内容
的最高标准。



02 目标

这个孕期和产后普拉提大学课程是专门为专业人士提供这种低冲击性身体活动的最新创新而设计的。因此, TECH 提供最好的技术工具, 确保那些希望利用最好的学术资源全面提高技能的学生取得成功。因此, 在完成这个大学课程后, 毕业生将掌握更多在怀孕、分娩和产后期间为妇女提供咨询的技能。





“

TECH 为你提供最好的教学方法和工具,使
你能够有效地实现这个大学课程的目标”



总体目标

- ◆ 提高在地面、不同器械和工具上练习和教授普拉提运动的专业技能
- ◆ 区分普拉提运动的应用和针对不同病人的调整
- ◆ 制定适合每位患者症状和病理的锻炼方案
- ◆ 根据伤病恢复过程中的不同阶段, 确定练习的进展和退步
- ◆ 根据事先对病人和客户的评估, 避免进行禁忌运动
- ◆ 深入掌握普拉提方法中使用的器械
- ◆ 提供必要的信息, 以便能够搜索适用于不同病症的普拉提疗法的科学和最新信息
- ◆ 分析普拉提运动治疗空间中普拉提设备的需求和改进情况
- ◆ 根据普拉提锻炼法的原则, 制定提高普拉提锻炼效果的行动
- ◆ 正确并有分析地进行普拉提训练法的练习
- ◆ 分析影响孕妇的生理和姿势变化
- ◆ 设计适合妇女从怀孕到分娩过程的运动
- ◆ 描述普拉提方法在高水平运动员中的应用





具体目标

- ◆ 区分怀孕的不同阶段
- ◆ 确定每个阶段的具体练习
- ◆ 为怀孕、分娩和产后妇女提供咨询

“

在这个大学学位中, 你将设计适合妇女从怀孕到分娩期间的运动”

03 课程管理

TECH 注重为学生提供的每个学位的教学质量。因此，毕业生将有机会学习由骨盆神经学、骨盆底恢复和康复以及普拉提康复方面的高度专业化教学人员制定的教学大纲。他们丰富的临床经验和渊博的知识将使毕业生在课程期间获得有效的更新，并解答有关教学大纲的问题。





“

TECH 组建了一支由知名专业人士组成的团队, 专门从事最先进的脊髓灰质炎康复和理疗技术”

管理人员



González Arganda, Sergio 先生

- ◆ 马德里竞技足球俱乐部的理疗师 (2005-2023)
- ◆ 马德里 Fisis Domicilio 公司首席执行官
- ◆ 足球体能准备和运动康复校级硕士讲师
- ◆ 大学讲师 临床普拉提专家
- ◆ 生物力学和运动理疗校级硕士讲师
- ◆ 马德里骨科学学校的运动系统骨科校级硕士
- ◆ 西班牙皇家体操联合会普拉提康复专家
- ◆ 生物力学应用于损伤评估和物理治疗高级技术硕士学位
- ◆ 科米亚斯宗座大学物理疗法专业毕业

教师

Parra Nebreda, Virginia 女士

- ◆ 马德里多发性硬化症基金会盆底物理治疗师
- ◆ 莱菲西奥诊所的盆底物理治疗师
- ◆ Orpea 养老院理疗师
- ◆ 卡斯蒂利亚-拉曼恰大学脊髓灰质炎物理治疗学硕士学位
- ◆ 在 FISIOMEDIT Formación 接受盆底物理治疗功能超声波培训
- ◆ 在低压健身房进行低压训练
- ◆ 马德里康普斯顿大学物理治疗学位



04 结构和内容

这个课程围绕普拉提方法领域的最新研究进行设计和定位，建立了一个提供大量孕期和产后普拉提内容的课程体系。这个大学课程旨在提供有关骨盆静态-脱垂变化最常见的产后疾病之一的独特而先进的材料。所有这一切，都是通过各种多媒体资源来实现的，它们为这个大学学位提供了活力和更大的吸引力。





“

这个大学课程将为你提供一流的
孕期、分娩和产后妇女指导内容”

模块 1. 孕期、分娩和产后普拉提

- 1.1. 前三个月
 - 1.1.1. 第一季度的变化
 - 1.1.2. 效益和目标
 - 1.1.3. 指定的练习
 - 1.1.4. 禁忌症
- 1.2. 第二个三个月
 - 1.2.1. 第二季度的变化
 - 1.2.2. 效益和目标
 - 1.2.3. 指定的练习
 - 1.2.4. 禁忌症
- 1.3. 第三个三个月
 - 1.3.1. 第三季度的变化
 - 1.3.2. 效益和目标
 - 1.3.3. 指定的练习
 - 1.3.4. 禁忌症
- 1.4. 分娩
 - 1.4.1. 扩张和分娩阶段
 - 1.4.2. 效益和目标
 - 1.4.3. 建议
 - 1.4.4. 禁忌症
- 1.5. 产后初期
 - 1.5.1. 恢复和产后
 - 1.5.2. 效益和目标
 - 1.5.3. 指定的练习
 - 1.5.4. 禁忌症
- 1.6. 尿失禁与盆底肌
 - 1.6.1. 涉及解剖学
 - 1.6.2. 病理生理学
 - 1.6.3. 指定的练习
 - 1.6.4. 禁忌症





- 1.7. 孕期问题和使用普拉提方法的方法
 - 1.7.1. 身体变化
 - 1.7.2. 最常见的问题
 - 1.7.3. 指定的练习
 - 1.7.4. 禁忌症
- 1.8. 备孕
 - 1.8.1. 孕期锻炼身体的益处
 - 1.8.2. 建议的体育活动
 - 1.8.3. 首次怀孕时的专用运动
 - 1.8.4. 在寻找第二个及以后的项目时的准备工作
- 1.9. 产后晚期
 - 1.9.1. 长期解剖变化
 - 1.9.2. 为恢复体育活动做准备
 - 1.9.3. 指定的练习
 - 1.9.4. 禁忌症
- 1.10. 产后改变
 - 1.10.1. 腹部松弛
 - 1.10.2. 静态骨盆前移
 - 1.10.3. 腹部深层肌肉功能紊乱
 - 1.10.4. 剖腹产的适应症和禁忌症



通过这个大学课程,你将了解某些产后锻炼的适应症和禁忌症”

05 方法

这个培训计划提供了一种不同的学习方式。我们的方法是通过循环的学习模式发展起来的: **Re-learning**。

这个教学系统被世界上一些最著名的医学院所采用,并被**新英格兰医学杂志**等权威出版物认为是最有效的教学系统之一。





“

发现 Re-learning, 这个系统放弃了传统的线性学习, 带你体验循环教学系统: 这种学习方式已经证明了其巨大的有效性, 尤其是在需要记忆的科目中”

案例研究, 了解所有内容的背景

我们的方案提供了一种革命性的技能和知识发展方法。我们的目标是在一个不断变化, 竞争激烈和高要求的环境中加强能力建设。

“

和TECH,你可以体验到一种正在动摇世界各地传统大学基础的学习方式”



你将进入一个以重复为基础的学习系统, 在整个教学大纲中采用自然和渐进式教学。



学生将通过合作活动和真实案例，学习如何解决真实商业环境中的复杂情况。

一种创新并不同的学习方法

该技术课程是一个密集的教学计划，从零开始，提出了该领域在国内和国际上最苛刻的挑战和决定。由于这种方法，个人和职业成长得到了促进，向成功迈出了决定性的一步。案例法是构成这一内容的技术基础，确保遵循当前经济，社会和职业现实。

“我们的课程使你准备好在不确定的环境中面对新的挑战，并取得事业上的成功”

案例法一直是世界上最好的院系最广泛使用的学习系统。1912年开发的案例法是为了让法律学生不仅在理论内容的基础上学习法律，案例法向他们展示真实的复杂情况，让他们就如何解决这些问题作出明智的决定和价值判断。1924年，它被确立为哈佛大学的一种标准教学方法。

在特定情况下，专业人士应该怎么做？这就是我们在案例法中面临的问题，这是一种以行动为导向的学习方法。在整个课程中，学生将面对多个真实案例。他们必须整合所有的知识，研究，论证和捍卫他们的想法和决定。

Re-learning 方法

TECH有效地将案例研究方法 与基于循环的100%在线学习系统相结合, 在每节课中结合了8个不同的教学元素。

我们用最好的100%在线教学方法加强案例研究: Re-learning。

在2019年, 我们取得了世界上所有西班牙语在线大学中最好的学习成绩。

在TECH, 你将采用一种旨在培训未来管理人员的尖端方法进行学习。这种处于世界教育学前沿的方法被称为 Re-learning。

我校是唯一获准使用这一成功方法的西班牙语大学。2019年, 我们成功地提高了学生的整体满意度 (教学质量, 材料质量, 课程结构, 目标.....), 与西班牙语最佳在线大学的指标相匹配。



在我们的方案中,学习不是一个线性的过程,而是以螺旋式的方式发生(学习,解除学习,忘记和重新学习)。因此,我们将这些元素中的每一个都结合起来。这种方法已经培养了超过65万名大学毕业生,在生物化学,遗传学,外科,国际法,管理技能,体育科学,哲学,法律,工程,新闻,历史,金融市场和工具等不同领域取得了前所未有的成功。所有这些都是在一个高要求的环境中进行的,大学学生的社会经济状况很好,平均年龄为43.5岁。

Re-learning 将使你的学习事半功倍,表现更出色,使你更多地参与到训练中,培养批判精神,捍卫论点和对比意见:直接等同于成功。

从神经科学领域的最新科学证据来看,我们不仅知道如何组织信息,想法,图像y记忆,而且知道我们学到东西的地方和背景,这是我们记住并将其储存在海马体的根本原因,并能将其保留在长期记忆中。

通过这种方式,在所谓的神经认知背景依赖的电子学习中,我们课程的不同元素与学员发展其专业实践的背景相联系。



该方案提供了最好的教育材料,为专业人士做了充分准备:



学习材料

所有的教学内容都是由教授该课程的专家专门为该课程创作的,因此,教学的发展是具体的。

然后,这些内容被应用于视听格式,创造了TECH在线工作方法。所有这些,都是用最新的技术,提供最高质量的材料,供学生使用。



大师课程

有科学证据表明第三方专家观察的有用性。

向专家学习可以加强知识和记忆,并为未来的困难决策建立信心。



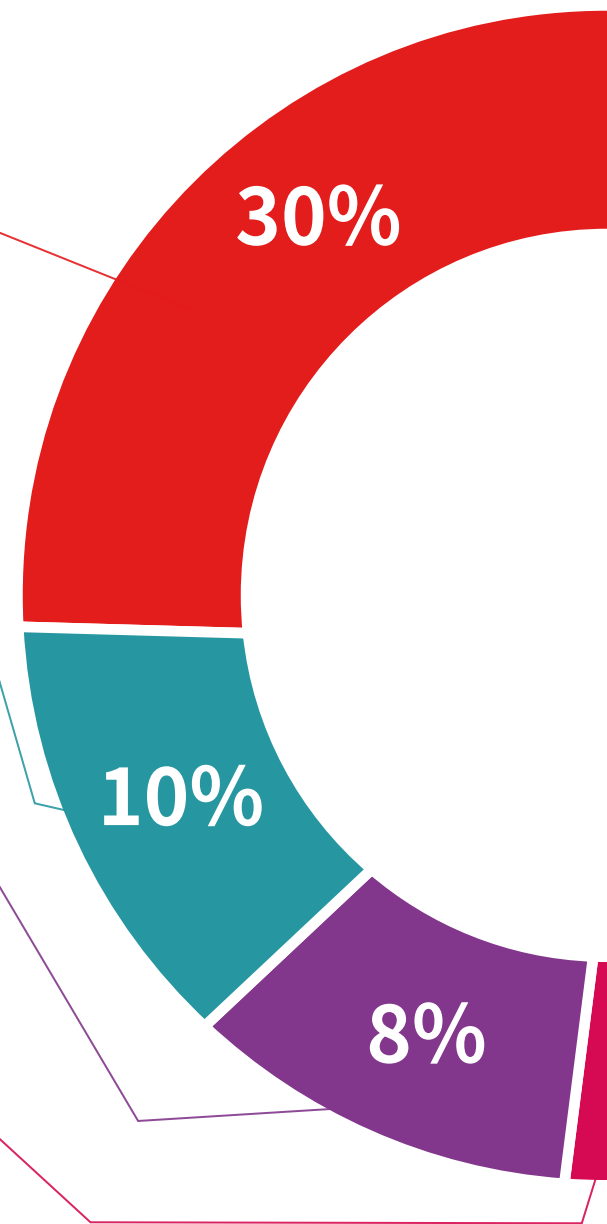
技能和能力的实践

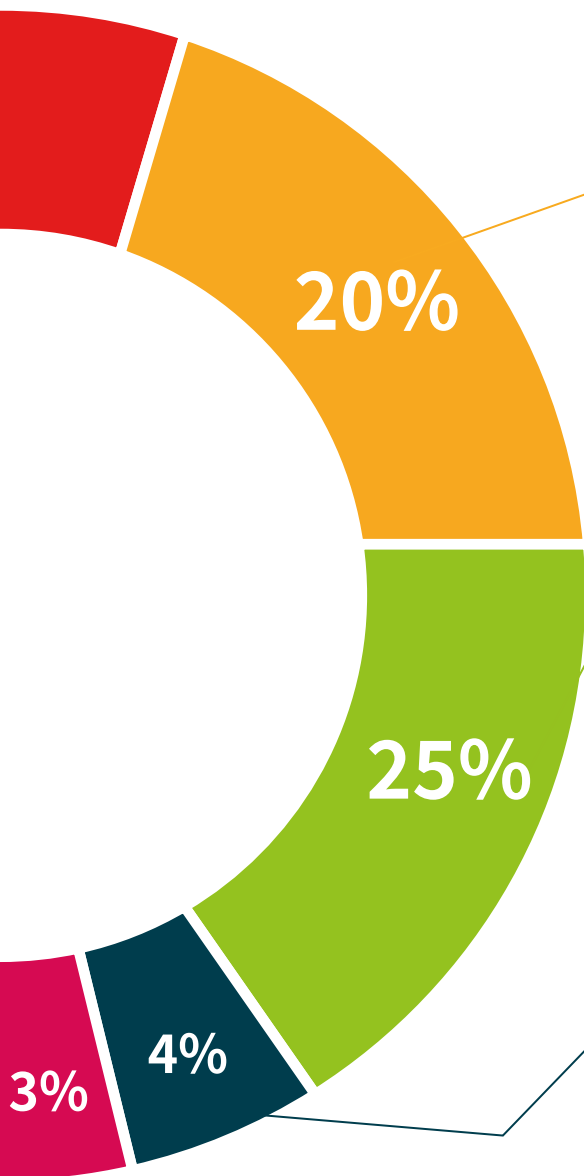
你将开展活动以发展每个学科领域的具体能力和技能。在我们所处的全球化框架内,我们提供实践和氛围帮你取得成为专家所需的技能和能力。



延伸阅读

最近的文章,共识文件和国际准则等。在TECH的虚拟图书馆里,学生可以获得他们完成培训所需的一切。





案例研究

他们将完成专门为这种情况选择的最佳案例研究。由国际上最好的专家介绍,分析和辅导案例。



互动式总结

TECH团队以有吸引力和动态的方式将内容呈现在多媒体中,其中包括音频,视频,图像,图表和概念图,以强化知识。
这个用于展示多媒体内容的独特教育系统被微软授予“欧洲成功案例”称号。



测试和循环测试

在整个课程中,通过评估和自我评估活动和练习,定期评估和重新评估学习者的知识:通过这种方式,学习者可以看到他/她是如何实现其目标的。



06 学位

孕期和产后普拉提大学课程除了保证最严格和最新的培训外,还可以获得由TECH 科技大学颁发的大学课程学位证书。





“

成功地完成这个学位,省去
出门或办理文件的麻烦”

这个孕期和产后普拉提大学课程包含了市场上最完整和最新的课程。

评估通过后, 学生将通过邮寄收到TECH科技大学颁发的相应的大学课程学位。

TECH科技大学颁发的证书将表达在大学课程获得的资格, 并将满足工作交流, 竞争性考试和专业职业评估委员会的普遍要求。

学位: 孕期和产后普拉提大学课程

模式: 在线

时长: 6周



*海牙加注。如果学生要求为他们的纸质资格证书提供海牙加注, TECH EDUCATION将采取必要的措施来获得, 但需要额外的费用。

健康 信心 未来 人 导师
教育 信息 教学
保证 资格认证 学习
机构 社区 科技 承诺
个性化的关注 现在 创新
知识 网页 质量
网上教室 发展 语言 机构

tech 科学技术大学

大学课程

孕期和产后普拉提

- » 模式:在线
- » 时长: 6周
- » 学位: TECH 科技大学
- » 课程表:自由安排时间
- » 考试模式:在线

大学课程

孕期和产后普拉提

