

# 大学课程

## 普拉提健身房

得到了NBA的认可





**tech** 科学技术大学

## 大学课程 普拉提健身房

- » 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

网络连接: [www.techitute.com/cn/sports-science/postgraduate-certificate/pilates-gym](http://www.techitute.com/cn/sports-science/postgraduate-certificate/pilates-gym)

# 目录

01

介绍

---

4

02

目标

---

8

03

课程管理

---

12

04

结构和内容

---

18

05

方法

---

22

06

学位

---

30

# 01 介绍

在过去的十年中，普拉提方法经历了重要的发展，它结合了不同的设备，能够锻炼各个年龄段患者的柔韧性、力量和心理控制能力。在高水平运动领域，这门学科因其优势和科学支持已成功融入其中。鉴于这一领域的进步，TECH 创建了这一资格认证，为专业人员提供有关普拉提的益处、主要练习和所用不同设备的高质量内容。所有这一切，均采用 100% 在线的形式，由经验丰富的教学团队开发，该团队在这一行动领域拥有深厚的经验和轨迹。通过灵活的学术提案更新知识的独特机会。







“

在短短 6 周内全面了解普拉提方法练习中使用的主要设备”

值得注意的是，普拉提不仅可用于健身室和理疗中心，还可用于不同项目运动员的体能准备。因此，这门学科已成为高性能运动员非常喜爱的工具，因为它专注于核心肌肉，有助于提高他们的运动技能，并让他们拥有更长的职业生涯。

从这个意义上说，在不同的运动项目中执行这门学科并取得成功的结果，会促使教练员在准备课程中采用先进的练习和设备。为促进这一更新，TECH 设计了这一 100% 在线的大学课程，为专业人士提供有关健身房普拉提的最先进信息。

通过这种方式，可以加深对使用Spine矫正器的好处、体育活动的环境和空间、Foam Roller、Fit Ball 和弹力带的使用等方面的概念。此外，你还可以通过联网的电子设备随时随地方便地获取高质量的多媒体教学材料、专业读物和案例研究。

因此，TECH 不仅为学生提供了最高标准的学术学位，还通过在线模式为学生的学习提供了极大的便利。这是一次难得的机会，你可以在短短 6 周内，通过一份独特的学术提案，了解这个领域的发展动态，并将其融入到日常工作中。此外，学生还将参加独家大师班，向拥有最先进知识的国际知名教师学习。

这个**普拉提健身房大学课程**包含了市场上最完整和最新的科学课程。主要特点是：

- ◆ 由体育科学专家介绍案例研究的发展情况，重点是普拉提健身房
- ◆ 这个课程的内容图文并茂、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
- ◆ 实践练习，可进行自我评估以改善学习效果
- ◆ 特别强调创新方法论
- ◆ 提供理论课程、专家解答问题、有争议话题的讨论论坛以及个人思考作业等
- ◆ 可以在任何连接互联网的固定或便携设备上访问课程内容

“

你将在由国际知名教师主持的独家大师班中详细分析神经系统的病理学和普拉提的实施”

“

TECH 提供的这一大学课程在健身房普拉提方面具有最全面的更新,并通过在线方式提供了极大的灵活性”

这个课程的教学人员包括来自这个行业的专业人士,他们将自己的工作经验带到了这一培训中,还有来自领先公司和著名大学的公认专家。

通过采用最新的教育技术制作的多媒体内容,专业人士将能够进行情境化学习,即通过模拟环境进行沉浸式培训,以应对真实情况。

该课程设计以问题导向的学习为中心,专业人士将在整个学年中尝试解决各种实践情况。为此,您将得到由知名专家制作的新型交互式视频系统的帮助。

使用泡沫滚轴、健身球和弹力带,随时随地深化不同的普拉提练习。

这个课程的理论和实践方法将使你在进行Spine矫正练习时避免错误。



# 02 目标

这个普拉提健身房大学课程的目的是让学生通过这个课程提供的普拉提方法领域的最新知识来加强自己的能力。因此, TECH 为学术创新提供了最佳工具, 使这个学位得以成功发展。在这个课程结束时, 毕业生将提高与这个学科机器技术的主要练习和错误有关的能力。







“

有了 TECH, 你就拥有了创新的教学工具, 你可以利用这些工具增强你对普拉提健身房所使用的各种设备的了解”



## 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

---

- ◆ 描述进行普拉提的空间
- ◆ 不断更新普拉提器械
- ◆ 介绍锻炼方案和进展



这个资格证书将使毕业生能够加强其在普拉提方法方面的技能"



# 03 课程管理

为了向所有学生提供一流的教学,TECH 挑选了一批在物理治疗和普拉提领域经验丰富的知名教师。

因此,这个大学课程拥有一支高素质的团队,他们将提供最可靠的教学工具,促进这个学科的更新及其在不同体育活动领域的发展。这样,就能保证学生从真正的专家手中获得完整的最新信息。





“

TECH 拥有一支高度专业化的团队,可确保你在为期 6 周的课程中成功完成更新过程”



## 国际客座董事

Edward Laskowski 医生是国际上著名的运动医学和物理康复领域的重要人物。他获得了美国物理医学和康复委员会的认证,并且长期在 Mayo 诊所工作,担任运动医学中心主任的重要职务。

Laskowski 医生的专业经验涵盖广泛,从运动医学到健身和力量稳定训练。他与多学科专家团队密切合作,包括物理医学、康复、骨科、理疗和运动心理学,为患者提供全面的护理服务。

除了临床实践,他在运动和健康领域的贡献也得到了国际国内的广泛认可。他被 George W. Bush 总统任命为总统体能和体育委员会委员,并因其在健康与人类服务部门的杰出服务而获得奖项,强调了他对促进健康生活方式的承诺。

此外,他还在知名体育赛事中扮演关键角色,如2002年冬季奥运会(盐湖城)和芝加哥马拉松,为运动员提供高质量的医疗服务。他还积极从事学术资源的创作和传播工作,包括梅奥诊所关于运动、健康和健身的CD-ROM,以及作为《Mayo Clinic Fitness for EveryBody》的编辑贡献者。以驱散谣言、提供准确及时信息为己任,Edward Laskowski 医生继续在全球运动医学和健身领域发挥着重要的影响力。



## Laskowski, Edward 医生

---

- ◆ 美国梅奥诊所运动医学中心主任
- ◆ 美国国家冰球联盟球员协会顾问医师
- ◆ 美国 Mayo 诊所医生
- ◆ 冬季奥运会奥林匹克综合诊所成员 (2002年), 盐湖城
- ◆ 运动医学、健身、力量训练和稳定性训练专家
- ◆ 通过美国物理医学和康复委员会认证
- ◆ 《Mayo Clinic Fitness for EveryBody》一书的特约编辑
- ◆ 卫生与公众服务部杰出服务奖
- ◆ 成员: 美国运动医学院

“

感谢 TECH, 你将能够与世界上最优秀的专业人士一起学习”

## 管理人员



### González Arganda, Sergio 先生

- 马德里竞技足球俱乐部物理治疗师 (2005-2023)
- 马德里 Fisis Domicilio 的首席执行官
- 足球体能准备和运动康复硕士学位讲师
- 大学讲师 临床普拉提专家
- 生物力学和运动理疗硕士学位讲师
- 马德里骨科学学校的运动系统骨科硕士学位
- 生物力学应用于损伤评估和物理治疗高级技术硕士学位
- 西班牙皇家体操联合会普拉提和康复专家
- 科米阿斯主教大学物理治疗专业毕业





# 04

## 结构和内容

这个资格证书提供的普拉提操课程具有一流的理论和实践内容,是根据最新研究及其在体育科学领域的影响编写的。这个大学课程旨在提供有关不同机器和工具的高级信息,帮助更好地练习普拉提,将其作为高性能运动中身体准备和恢复的一种方法。最后,多种视听工具将作为补充,在整个大学计划中为学生提供解决问题的动力。







“

这个大学课程为你提供最好、最完整的健身普拉提课程, 这些课程是根据对高性能运动员的高度影响而设计的”

## 模块 1. 普拉提健身房/工作室

- 1.1. Reformer
  - 1.1.1. Reformer 简介
  - 1.1.2. Reformer 的好处
  - 1.1.3. Reformer 的主要练习
  - 1.1.4. Reformer 的主要错误
- 1.2. Cadillac 或 Trapeze 台
  - 1.2.1. Cadillac 简介
  - 1.2.2. Cadillac 的好处
  - 1.2.3. Cadillac 的主要练习
  - 1.2.4. Cadillac 的主要错误
- 1.3. 椅子
  - 1.3.1. 椅子简介
  - 1.3.2. 椅子的好处
  - 1.3.3. 椅子的主要练习
  - 1.3.4. 椅子的主要错误
- 1.4. Barril
  - 1.4.1. Barril 简介
  - 1.4.2. Barril 的好处
  - 1.4.3. Barril 的主要练习
  - 1.4.4. Barril 的主要错误
- 1.5. Combo 模型
  - 1.5.1. Combo 模型简介
  - 1.5.2. Combo 模型的好处
  - 1.5.3. Combo 模型的主要练习
  - 1.5.4. Combo 模型的主要错误
- 1.6. 弹性环
  - 1.6.1. 弹性环简介
  - 1.6.2. 弹性环的好处
  - 1.6.3. 弹性环的主要练习
  - 1.6.4. 弹性环的主要错误





- 1.7. 脊柱矫正器
  - 1.7.1. 脊柱矫正器简介
  - 1.7.2. 脊柱矫正器的好处
  - 1.7.3. 脊柱矫正器的主要练习
  - 1.7.4. 脊柱矫正器的主要错误
- 1.8. 适应方法的工具
  - 1.8.1. 泡沫滚轴
  - 1.8.2. 健身球
  - 1.8.4. 弹力带
  - 1.8.5. Bosu
- 1.9. 空间
  - 1.9.1. 设备偏好
  - 1.9.2. 普拉提空间
  - 1.9.3. 普拉提工具
  - 1.9.4. 空间的良好实践
- 1.10. 环境
  - 1.10.1. 环境概念
  - 1.10.2. 不同环境的特点
  - 1.10.3. 选择环境
  - 1.10.4. 结论



TECH 为你提供一系列一流的多媒体内容, 为你攻读这个大学学位提供支持"



# 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。



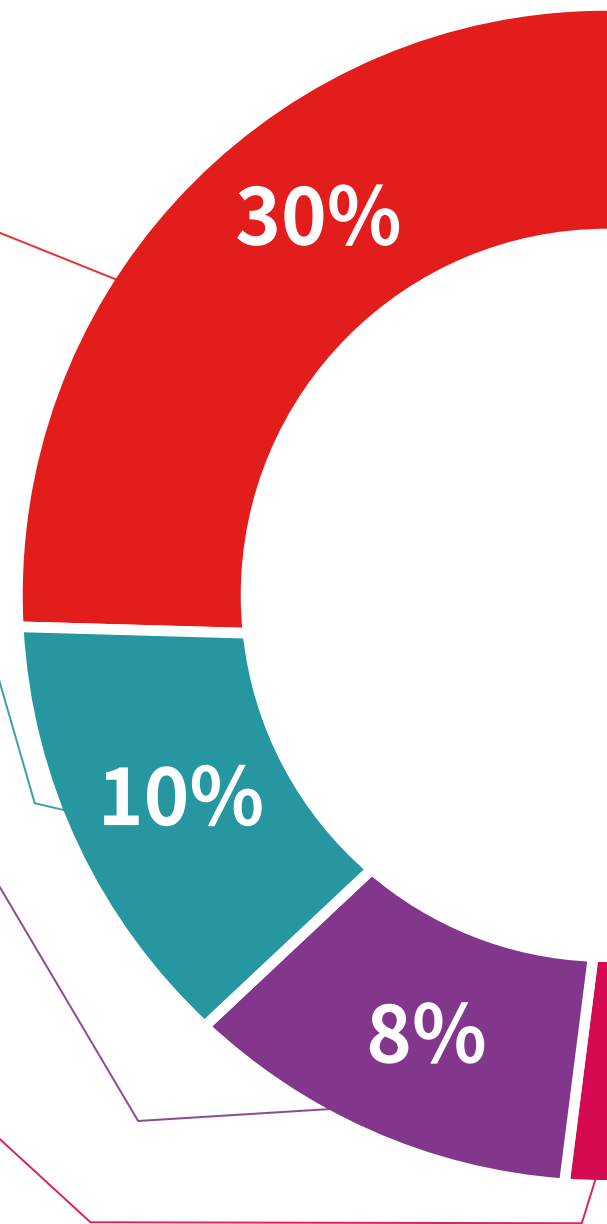
### 技能和能力的实践

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。

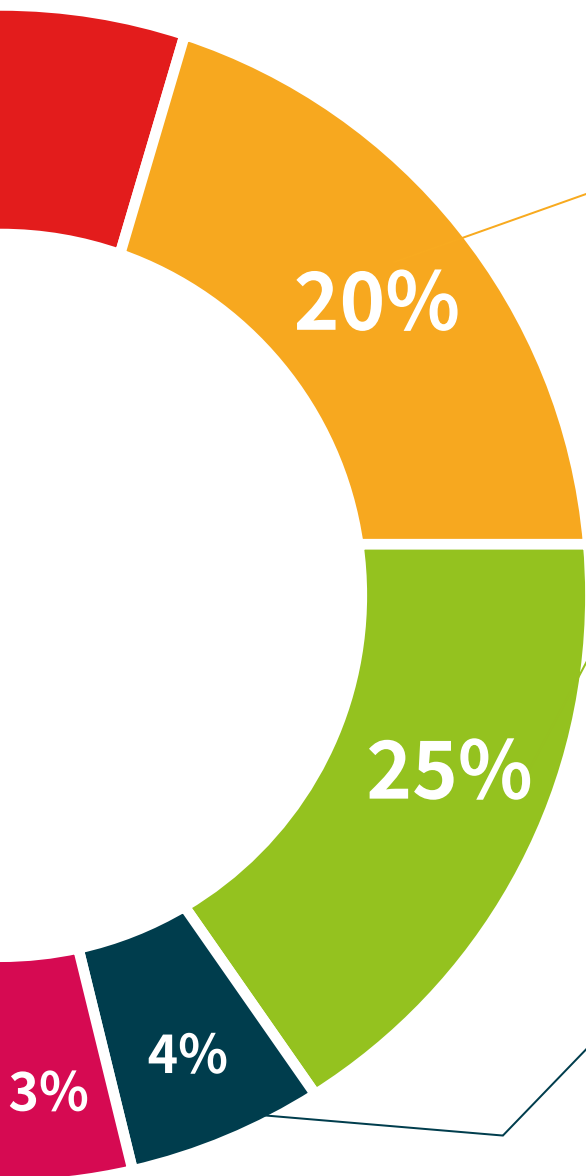


### 延伸阅读

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

普拉提健身房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。





顺利完成这个课程并获得大学学位, 无需旅行或通过繁琐的程序"



这个**普拉提健身房大学课程**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: **普拉提健身房大学课程**

模式: **在线**

时长: **6周**

得到了**NBA**的认可



\*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  
普拉提健身房

- » 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

## 普拉提健身房

得到了NBA的认可

