

大学课程

普拉提对脊椎病变的作用



tech 科学技术大学

大学课程

普拉提对脊椎病变的作用

- » 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.techitute.com/cn/sports-science/postgraduate-certificate/pilates-spinal-disorders

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

普拉提方法不仅仅是一项塑身运动,因为它对背部有非常积极的影响,尤其是下背部,而下背部是造成人群最疼痛和不适的部位。这种病理学是慢性疼痛的主要原因,至少 20% 的人患有这种疾病。因此 TECH 创建了这个大学课程,旨在为体育界的专业人士提供独家内容,涉及适用于专栏不同变化的普拉提治疗的科学和最新信息。所有这一切都通过在线形式和经验丰富的教师团队进行。



“

TECH 代表创新, 因此为专家提供
普拉提领域最具革命性的教材”

普拉提方法在几次训练中注重力量、灵活性以及对肌肉张力和身体运动的控制。此外，它作为一种有效的康复和物理治疗技术，使其在民众和体育专业人士中得到广泛应用。同样，根据每个人的能力，可以调整普拉提课程，无论是对于行动不便的人还是对于旨在提高技术或防止受伤的精英运动员。

从这个意义上说，这一知识领域的研究不断推进，成功地将这门学科纳入多种运动项目中，作为运动员体能准备的补充，这表明体育科学专业人士必须继续走在运动科学领域的最前沿。通过这种方式，将为专家提供有关普拉提脊柱改变的新闻以及身体该区域的主要问题及其方法。

毕业生将加强在普拉提练习的差异化应用以及针对每个人进行调整的知识。这个学习计划整合了专业的教学团队，同时提供优质的多媒体内容支持，通过在线方式提供活力和舒适度。

同样，TECH 注重卓越和舒适的教学方法，这就是为什么这个学术提案提供了最好的更新，从而成为一个提供灵活性的学位。正是如此，毕业生只需要一台具有互联网连接的设备，就可以在舒适的地方轻松地访问虚拟平台。

这个**普拉提对脊椎病变的作用大学课程**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呈现的实际案例的发展
- 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
- 可以进行自我评估过程的实践，以推进学习
- 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
- 可以从任何有互联网连接的固定或便携式设备上获取内容

“

在 TECH, 你将能够获得必要的技能来应用基于普拉提的技术”

“

普拉提方法是一门经过多年发展的学科,借助 TECH,你将可以轻松获得该研究领域的最新信息”

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项培训中,还有来自领先公司和著名大学的公认专家。

多媒体内容是用最新的教育技术开发的,将允许专业人员进行情景式学习,即一个模拟的环境,提供一个身临其境的培训,为真实情况进行培训。

该课程的设计重点是基于问题的学习,通过这种方式,医生必须尝试解决整个学年出现的不同专业实践情况。你将得到一个由著名专家开发的创新互动视频系统的支持。

在舒适的家中深入研究椎间盘、肌肉和关节病理学。

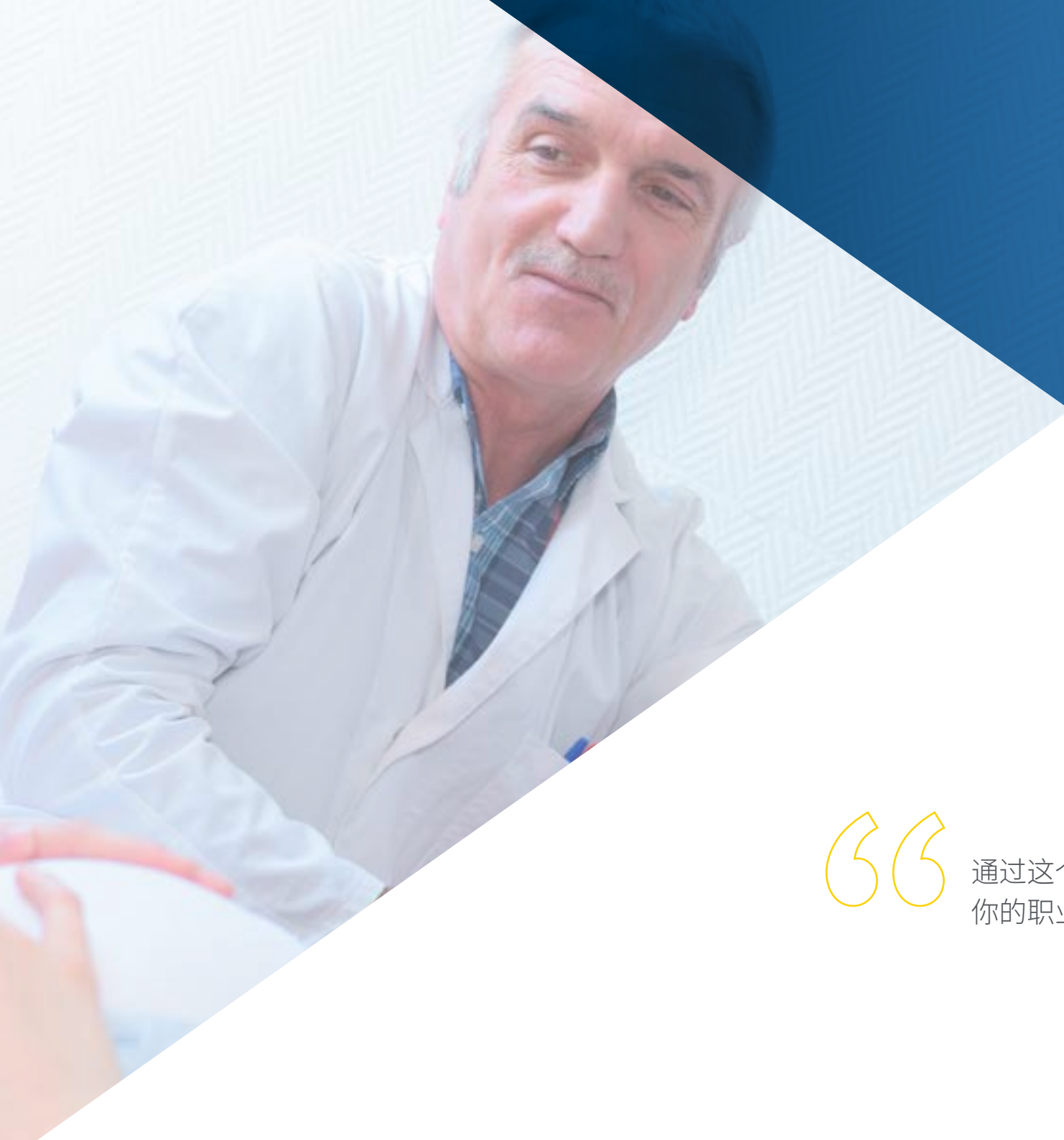
你只需要一个具有互联网连接的电子设备即可在舒适的家中进入虚拟平台。



02 目标

这个学位旨在通过参考普拉提脊柱改变中的独特和创新材料来提高毕业生的技能和能力。因此,TECH 提供了不同的技术资源,保证了这个学习项目的顺利进行。因此,完成这个大学课程后,学生将掌握有关受伤恢复过程的特定运动方案的知识。





“

通过这个学习计划, 确保
你的职业生涯得到晋升”



总体目标

- ◆ 在地板上、不同机器上和工具上进行普拉提方法练习和教学时,提升知识和专业技能
- ◆ 区分普拉提练习的应用以及针对每位患者进行的调整
- ◆ 制定适合每位患者症状和病理的运动方案
- ◆ 根据受伤恢复过程的不同阶段来划分练习的进退
- ◆ 根据事先对患者和客户的评估,避免禁忌运动
- ◆ 深入掌握普拉提方法中使用的设备
- ◆ 提供必要的信息,以便能够搜索适用于不同病症的普拉提治疗的科学和最新信息
- ◆ 分析普拉提运动治疗空间中普拉提设备的需求和改进
- ◆ 根据该方法的原理制定可提高普拉提练习效果的动作
- ◆ 根据普拉提方法正确并分析性地进行练习
- ◆ 分析影响孕妇的生理和姿势变化
- ◆ 设计适合女性从怀孕到分娩期间的练习
- ◆ 描述普拉提方法在高水平运动员中的应用





具体目标

- 探究专栏存在的主要问题及对策
- 更新有关主要背部问题及其解决方法的知识
- 在受伤恢复过程中应用特定的锻炼方案

“

你将通过最合适的普拉提练习来增强你的技能,以解决背部的主要问题”

03 课程管理

TECH 的所有学位都秉承以学术卓越为基础的理念。为了成功实现这一目标，学校对每一位教师都进行了精心挑选。通过这种方式，毕业生将能够接触到由专门从事普拉提治疗、运动系统整骨疗法和应用于损伤评估的生物力学以及物理治疗先进技术的教学团队开发的内容。他们丰富的经验和扎实的知识基础将使 学生获得第一级更新并解决对课程内容的疑问。





“

TECH 注重学术卓越, 并通过专门从事最先进技术的团队来实现这一目标, 以提高运动员的普拉提成绩”

国际客座董事

Edward Laskowski 博士是国际上在运动医学和物理康复领域的知名人物。他获得了美国物理医学和康复医学委员会的认证, 并且是梅奥诊所的重要成员, 担任运动医学中心的主任。

此外, 他的经验涵盖广泛的领域, 从运动医学到健身和力量与稳定训练。他与物理医学、康复、骨科、物理疗法和运动心理学等多学科专家紧密合作, 为患者提供全面的护理。

他的影响力不仅限于临床实践, 还因其在体育和健康领域的贡献而得到国内外的认可。他曾被总统乔治·W·布什任命为总统体能和体育委员会的成员, 并荣获卫生和人类服务部的杰出服务奖, 突显了他推广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, 如冬季奥林匹克运动会(2002年)在盐湖城和芝加哥马拉松, 提供高质量的医疗服务。除此之外, 他还致力于学术资源的开发, 包括梅奥诊所关于运动、健康和健身的CD-ROM, 以及他作为书籍《每个人的梅奥诊所健身指南》的编辑贡献者。Edward Laskowski 博士热衷于揭示谣言, 提供准确和更新的信息, 继续在全球运动医学和健身领域发挥影响力。



Laskowski, Edward 医生

- 梅奥诊所运动医学中心主任, 美国
- 美国国家冰球联盟球员协会顾问医生, 美国
- 梅奥诊所医生, 美国
- 2002年冬季奥林匹克运动会 (盐湖城) 奥林匹克医疗中心成员
- 运动医学、健身、力量训练和稳定训练专家
- 美国物理医学和康复医学委员会认证
- 《每个人的梅奥诊所健身指南》编辑贡献者
- 卫生和人类服务部杰出服务奖获得者
- 成员: 美国运动医学学院

“

感谢 TECH, 您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理疗师
- 首席执行官 Physio Domicile 马德里
- 足球体能准备与运动康复硕士教师
- 大学教师临床普拉提专家
- 生物力学和运动物理治疗硕士教授
- 马德里骨科学校的运动系统骨科硕士学位
- 西班牙皇家体操联合会普拉提康复专家
- 应用于损伤评估和物理治疗先进技术的生物力学硕士学位
- 毕业于 Pontífice de Comillas 大学物理治疗专业



04 结构和内容

这个大学课程是根据普拉提领域的最新研究设计和思考的,制定了一个学习计划,提供有关普拉提脊柱改变的重要内容。这个学习计划旨在提供有关不同病理、其综合征、类型和结论的先进材料。所有这一切都通过各种多媒体工具为这个大学课程提供了灵活性。





“

这个学位的目的之一是为专家提供腰椎病理学方面的独家内容”

模块 1. 普拉提在脊柱改变中的作用

- 1.1. 基本解剖记忆
 - 1.1.1. 脊柱骨学
 - 1.1.2. 脊柱肌学
 - 1.1.3. 脊柱的生物力学
 - 1.1.4. 结论
- 1.2. 容易接受普拉提治疗的常见病症
 - 1.2.1. 生长病理学
 - 1.2.2. 老年患者的病理
 - 1.2.3. 久坐的病理学
 - 1.2.4. 运动员的病理
- 1.3. MATT、机器和工具中指示的练习。总体协议
 - 1.3.1. 延长练习
 - 1.3.2. 核心稳定练习
 - 1.3.3. 联合动员练习
 - 1.3.4. 加强练习
 - 1.3.5. 功能练习
- 1.4. 椎间盘病理学
 - 1.4.1. 病理力学
 - 1.4.2. 椎间盘综合症
 - 1.4.3. 病理类型之间的差异
 - 1.4.4. 良好做法
- 1.5. 关节病理学
 - 1.5.1. 病理力学
 - 1.5.2. 关节综合症
 - 1.5.3. 病理类型
 - 1.5.4. 结论
- 1.6. 肌肉病理学
 - 1.6.1. 病理力学
 - 1.6.2. 肌肉综合症
 - 1.6.3. 病理类型
 - 1.6.4. 结论





- 1.7. 颈椎病理学
 - 1.7.1. 症状学
 - 1.7.2. 颈椎综合症
 - 1.7.3. 具体协议
 - 1.7.4. 结论
- 1.8. 脊柱病理学
 - 1.8.1. 症状学
 - 1.8.2. 背部综合症
 - 1.8.3. 具体协议
 - 1.8.4. 结论
- 1.9. 腰椎病理学
 - 1.9.1. 症状学
 - 1.9.2. 腰椎综合症
 - 1.9.3. 具体协议
 - 1.9.4. 结论
- 1.10. 骶髂病理学
 - 1.10.1. 症状学
 - 1.10.2. 腰椎综合症
 - 1.10.3. 具体协议
 - 1.10.4. 结论



案例研究将使你更深入地了解针对每种脊柱病理的适当普拉提练习”

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。

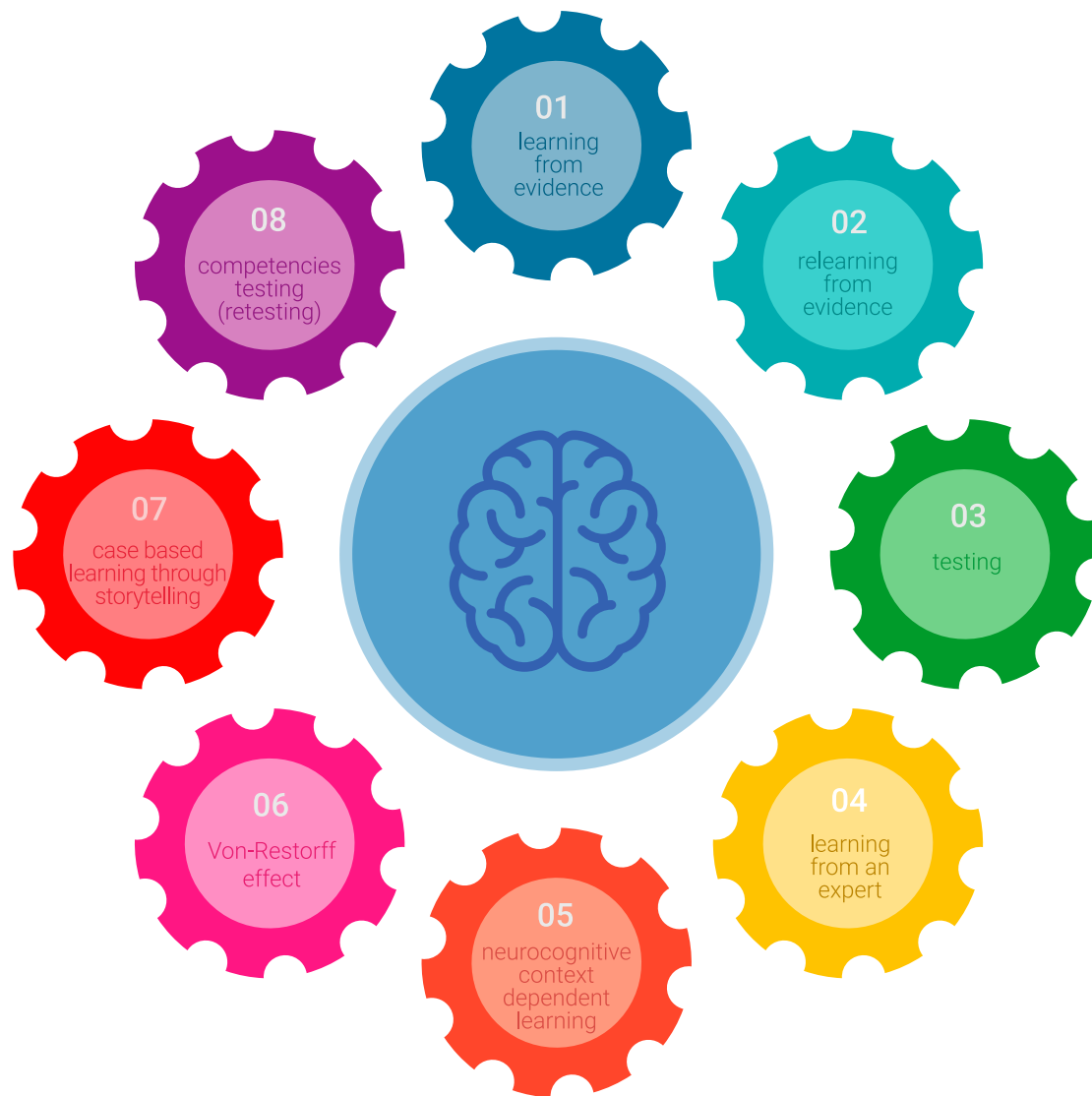
在特定情况下，专业人士应该怎么做？这就是我们在案例法中面临的问题，这是一种以行动为导向的学习方法。在整个课程中，学生将面对多个真实案例。他们必须整合所有的知识，研究，论证和捍卫他们的想法和决定。

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。



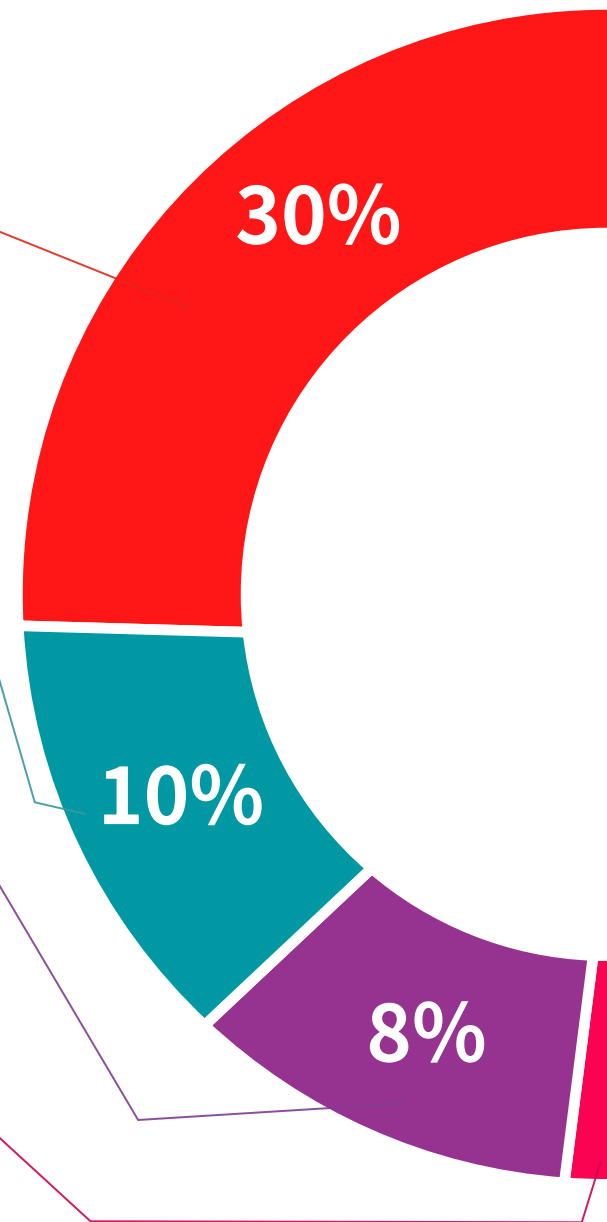
技能和能力的实践

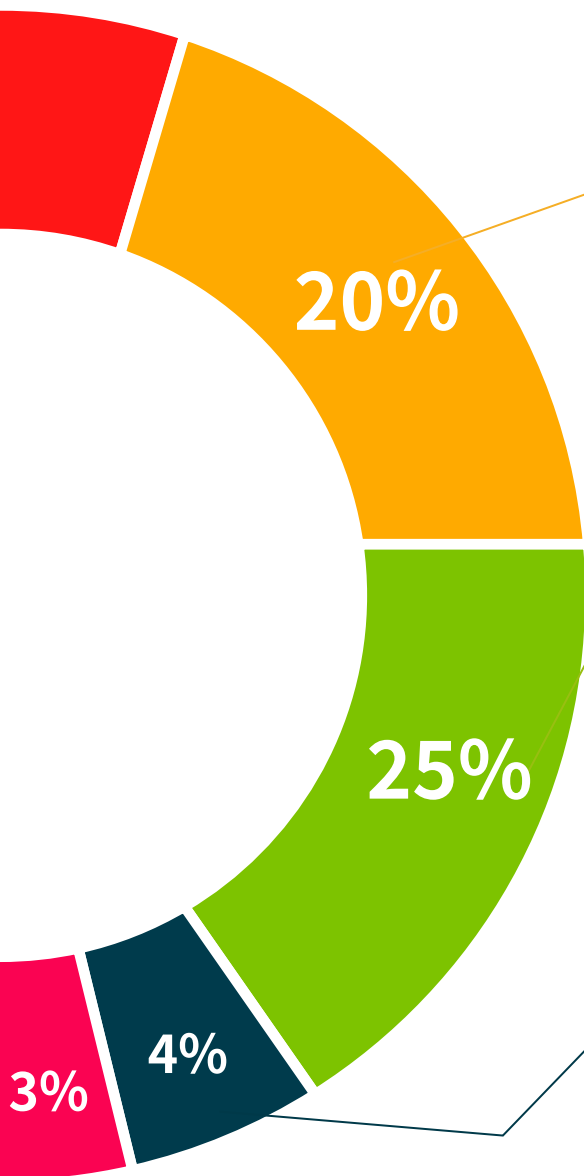
你将开展活动以发展每个学科领域的具体能力和技能。在我们所处的全球化框架内,我们提供实践和氛围帮你取得成为专家所需的技能和能力。



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

普拉提对脊椎病变的作用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。



“

成功地完成这一项目,并获得你的大学学位,省去出门或办理文件的麻烦”

这个**普拉提对脊椎病变的作用**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: **普拉提对脊椎病变的作用**大学课程

模式: **在线**

时长: **6周**



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
普拉提对脊椎病变的作用

- » 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

普拉提对脊椎病变的作用

