

# 大学课程

## 普拉提对上肢疾病的作用





**tech** 科学技术大学

## 大学课程 普拉提对上肢疾病的作用

- » 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.techtitute.com/cn/sports-science/postgraduate-certificate/pilates-upper-limb-disorders](http://www.techtitute.com/cn/sports-science/postgraduate-certificate/pilates-upper-limb-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

普拉提从根本上寻求纠正姿势,直到其尽可能健康或接近理想姿势。鉴于这种方法在平衡、增强肌肉方面的好处,有许多运动员用它来提高他们的技术和身体状况。因此,TECH设计了这个 100% 在线学位,以便为运动科学专业人士提供与适合每位上肢改变患者的症状和病理的锻炼相关的创新内容。所有内容都是通过高质量的视听内容,由经验丰富的教学团队准备的,他们在体育活动和物理治疗方面拥有丰富的经验。





“

TECH 拥有普拉提对上肢疾病的作用的顶级内容, 让你在短短 6 周内完成知识的更新”

所有个体中最常见的问题是肌肉失衡：肌肉缩短或退缩，导致其拮抗肌变得虚弱。灵活性的丧失是一个超出关节范围缩小的问题，这就是关节遭受应力不平衡的原因。因此，普拉提练习的好处之一就是增加强力肌肉和短肌肉的灵活性。每天练习灵活性练习将使身体保持健康，特别是如果你是一名精英运动员，因为这可以防止肌肉或关节受伤。

随着时间的推移，普拉提成为一门越来越出名的运动，并且由于其对保持最佳体形的无数好处而被纳入体育活动中。虽然目的没有改变，即为练习者提供福祉，但很明显它已经发展和进步，成为世界上最重要的运动员表现的重要组成部分。通过这种方式，这个大学课程将为专业人员提供有关普拉提对上肢疾病的作用的最新信息。

毕业生将扩展他们在与肘部病理学及其方法知识发展相关的特定领域的技能。这个学位拥有背景深厚的教学团队，同时在优质多媒体内容的支持下，为学术课程的学习过程提供便利。

同样，TECH 考虑舒适性和卓越性，所以提供最完整和最高质量的内容。你只需要一台具有互联网连接的设备即可轻松地舒适的环境中访问虚拟校园。

这个**普拉提对上肢疾病的作用大学课程**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
- 可以进行自我评价过程的实践练习，以提高学习
- 特别强调创新方法
- 理论讲座、向专家提问、关于争议问题的讨论论坛和个人反思工作
- 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

“

普拉提的好处之一是灵活性的提高，通过技术，你将深入研究这一点和其他特定方面”

“

专业人员将加强和扩展他们有关肩部病变识别及其管理的知识”

这个方案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次培训中，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境式的学习，即在模拟的环境中提供沉浸式的培训程序，在真实的情况下进行培训。

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

这个学习计划提供专注于肘部、手腕和肩部特定拉伸的最佳练习。

这个学习计划良好发展和完成与 TECH 为你提供的视听支持密切相关。



# 02 目标

这个普拉提对上肢疾病的作用大学课程的设计目的是为专业人士提供运动科学领域的最新知识更新。通过这种方式, TECH 提供了不同的学术创新工具, 确保了这个学习项目的成功开发和完成。在这个学位课程结束时, 学生将增强关节动员练习和上肢肌肉学的技能。



“

这个大学课程旨在为专家提供 MATT  
稳定练习中独特且创新的内容”



## 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

---

- 识别肩部病变及其治疗
- 发展有关肘部病理学及其方法的知识
- 深入研究手腕病理学及其方法

“

这个大学课程提供新颖的普拉提方法与正确练习的方式”

# 03 课程管理

TECH 专注于高质量教育,从而为就读其课程的学生提供精英教育。提供了能够成功发展每个学位的教学工具和高水平的教学人员。通过这种方式,毕业生将能够访问由专门从事物理治疗、恢复和身体维护的教师创建的内容。他丰富的经验和深厚的知识将使毕业生能够解决该程序开发过程中产生的疑虑并回答问题。





“

在这个大学课程中, 你将找到一支专门从事普拉提、运动器械康复和整骨疗法的专业团队”

## 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

## 教学人员

### Cortés Lorenzo, Laura 女士

- ◆ Fiosiomon 诊所和马德里曲棍球联合会的物理治疗师
- ◆ Fiosiomon 诊所和马德里曲棍球联合会的物理治疗师
- ◆ Fiosiomon 诊所物理治疗师
- ◆ 马德里曲棍球联合会技术中心物理治疗师
- ◆ Fisiowork S.L. 公司的物理治疗师
- ◆ Artros 诊所的创伤物理治疗
- ◆ SPV51 俱乐部和 Valdeluz de Hockey Hierba 俱乐部的物理治疗师
- ◆ 物理治疗文凭。药理学系微生物学和寄生虫学的博士



# 04 结构和内容

这个大学课程是根据普拉提方法领域的最新研究开发的，制定了一个学习计划，提供有关普拉提上肢改变的丰富内容。这个课程旨在提供有关上肢神经卡压以及 MATT 和机器强化练习的独家信息。所有这一切都通过多种多媒体工具，使课程更具灵活性和吸引力。





“

由于采用了 Relearning 方法，  
你将以自然的方式完成学习，  
并减少学习和记忆的时间”

## 模块 1. 普拉提在上肢改变中的作用

- 1.1. 基本解剖记忆
  - 1.1.1. 上肢骨科
  - 1.1.2. 上肢肌肉学
  - 1.1.3. 上肢生物力学
  - 1.1.4. 良好做法
- 1.2. 稳定性练习
  - 1.2.1. 稳定性练习简介
  - 1.2.2. MATT 稳定性练习
  - 1.2.3. 机器稳定性练习
  - 1.2.4. 最佳稳定性练习
- 1.3. 联合动员练习
  - 1.3.1. 关节活动度练习简介
  - 1.3.2. 关节活动度练习 MATT
  - 1.3.3. 机器关节活动度练习
  - 1.3.4. 最佳关节活动度练习
- 1.4. 加强练习
  - 1.4.1. 强化练习简介
  - 1.4.2. MATT 强化练习
  - 1.4.3. 机器强化练习
  - 1.4.4. 最佳强化练习
- 1.5. 功能练习
  - 1.5.1. 功能练习简介
  - 1.5.2. MATT 功能锻炼
  - 1.5.3. 机器上的功能练习
  - 1.5.4. 最佳功能练习
- 1.6. 肩部病理学。具体协议
  - 1.6.1. 肩膀疼痛
  - 1.6.2. 肩周炎
  - 1.6.3. 肩部活动不足
  - 1.6.4. 肩部练习





- 1.7. 肘部病理学具体协议
  - 1.7.1. 关节病理学
  - 1.7.2. 肌腱病理学
  - 1.7.3. 外伤后或手术后肘部
  - 1.7.4. 肘部练习
- 1.8. 手腕病理学
  - 1.8.1. 主要症状
  - 1.8.2. 手腕病理类型
  - 1.8.3. 手腕练习
  - 1.8.4. 结论
- 1.9. 手部病理学
  - 1.9.1. 主要症状
  - 1.9.2. 手病理类型
  - 1.9.3. 手部练习
  - 1.9.4. 结论
- 1.10. 上肢神经卡压
  - 1.10.1. 臂丛神经
  - 1.10.2. 周边神经
  - 1.10.3. 病理类型
  - 1.10.4. 上肢神经卡压练习

“

TECH 围绕普拉提方法提供了各种工具, 以便你可以成功地将其实融入你的训练课程和运动员的恢复中”

# 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。



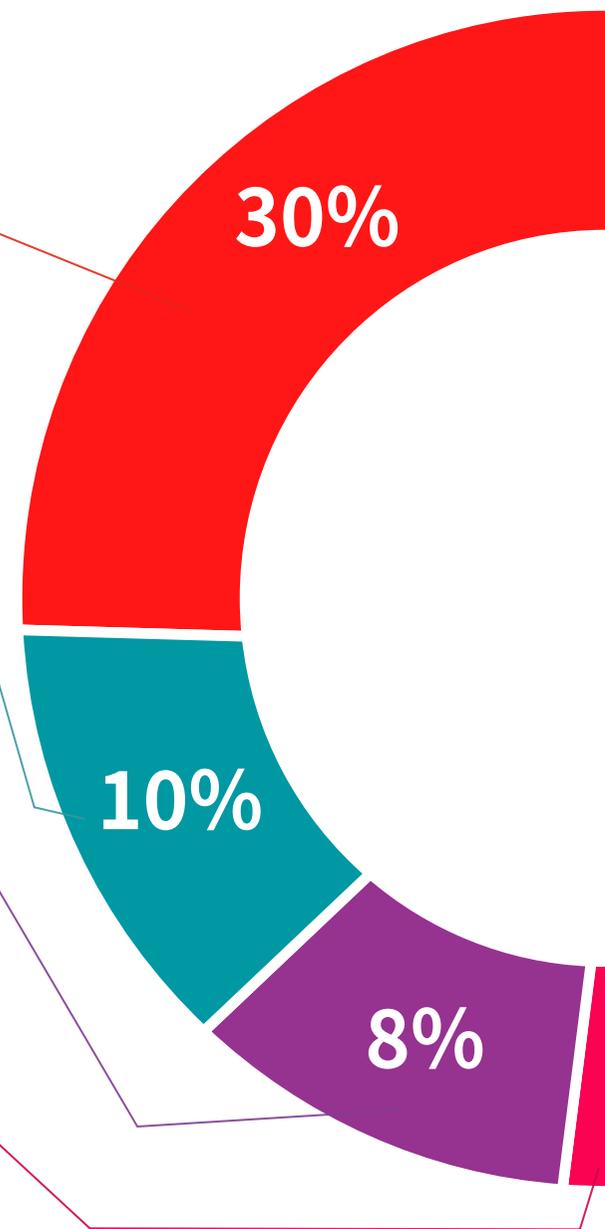
### 技能和能力的实践

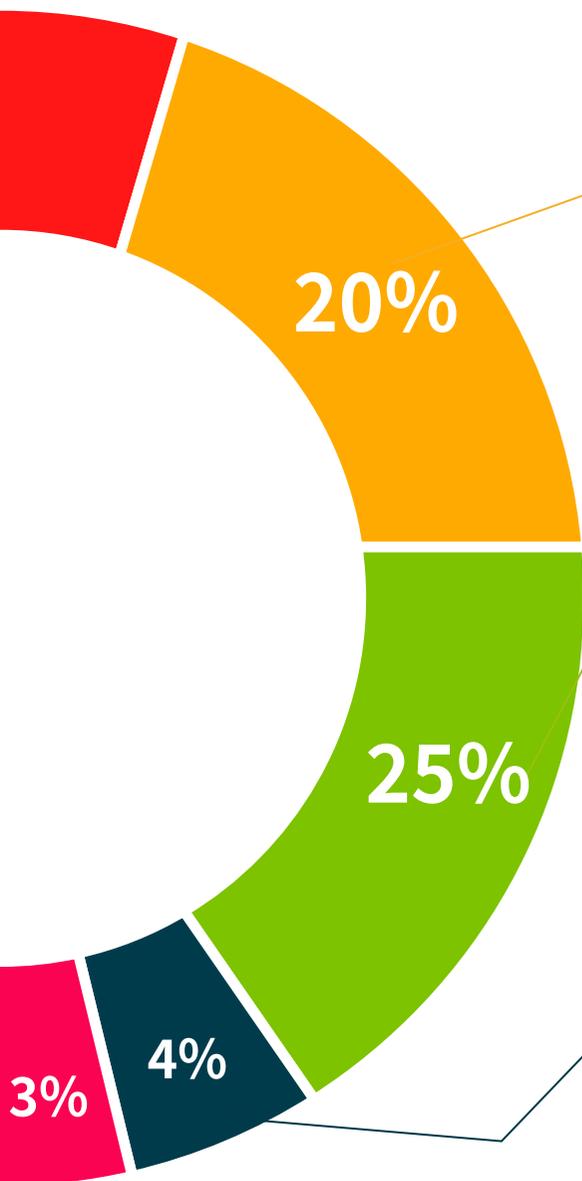
你将开展活动以发展每个学科领域的具体能力和技能。在我们所处的全球化框架内,我们提供实践和氛围帮你取得成为专家所需的技能和能力。



### 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

普拉提对上肢疾病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。



“

成功地完成这个学位,省去  
出门或办理文件的麻烦”

这个**普拉提对上肢疾病的作用**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: **普拉提对上肢疾病的作用**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  
普拉提对上肢疾病的作用

- » 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

## 普拉提对上肢疾病的作用

