

# 大学课程

## 普拉提健身房





## 大学课程 普拉提健身房

- » 模式:在线
- » 时间:6个星期
- » 学历:TECH科技大学
- » 时间表:按你方便的
- » 考试:在线

网页链接: [www.techtitute.com/cn/fisioterapia/curso-universitario/gimnasio-pilates](http://www.techtitute.com/cn/fisioterapia/curso-universitario/gimnasio-pilates)

# 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

普拉提教学法的演变是众所周知的，尤其是在练习的改进和机器的实际应用方面。从这个意义上说，物理治疗师已经将他们的技术和设备融入到治疗中，以促进患者康复或预防损伤。该领域的进步导致了不断的更新，而这一切都要归功于这个 TECH 课程。这是一个 100% 在线的学位，将使毕业生掌握最新的工作方法和不同的现有设备，以及这些设备对每种病理学的适用性。此外，所有这些多媒体内容均可通过任何可连接互联网的数字设备全天 24 小时访问。





“

这个普拉提健身房大学课程将在短短 6 周内为你提供该领域的全面更新”

器械普拉提既适合初学者,也适合专家,因为它简单易用,任何年龄的人都可以练习。这样,理疗师就可以直接进行锻炼,帮助患者保持更健康的身体,避免受伤。在规划此类课程时,必须考虑到空间、设备、选择和环境特点,以便正确实施。

从这个意义上说,这个学科的发展是显而易见的,无论是在培训方法和治疗设备的创新方面,还是在可以通过它改善的病症方面。为此,TECH 开发了普拉提健身房大学课程,共 150 个教学小时,深入探讨了在该领域开展课程的所有基本要素。

教学大纲将引导毕业生更新知识,了解使用桶式、凯迪拉克式、椅子式等练习的益处。它还探讨了环境及其适宜性等概念。这个课程不仅内容先进,而且提供的多媒体材料质量高。除此以外,我们还拥有一支物理治疗领域的专业教学团队,通过在线方式指导学生的学习过程。

在 TECH,质量固然重要,但舒适和方便也同样重要,这就是为什么它为专业人士提供的学位课程在时间安排上具有极大的灵活性。你只需要一个能连接互联网的电子设备,就能随时访问这个课程的虚拟平台。毫无疑问,这是一个独一无二的学术选择,走在了前列。

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。其最突出的特点是:

- ◆ 由物理治疗专家和普拉提专家介绍实际案例的发展情况。
- ◆ 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
- ◆ 可以进行自我评价过程的实践练习,以提高学习效果。
- ◆ 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。



通过这个课程,你将能够获得有关泡沫滚筒和健身球类器械适应性的最新内容"

“只需 150 个教学小时,你就能掌握健身房普拉提领域的最新知识”

通过最好的多媒体教学材料,深入学习如何在普拉提治疗设备上练习。

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。

它的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。

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。

在 TECH,你只需要一个可以上网的电子设备,就可以随时访问虚拟平台。



02

# 目标

这个普拉提健身房大学课程专门从物理治疗的角度出发,为专家提供最新的知识。因此,TECH走在技术教育的前沿,为学生提供创新的教学工具,强化专业技能。课程结束时,毕业生将对普拉提器械、当前的主要练习、当前的益处以及练习时的错误有更多的了解。





“

TECH 始终站在最前沿, 为专家提供创新的教学工具”



## 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知识和专业技能。
- ◆ 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

“

课程结束后,你将掌握更多的普拉提运动技能,并了解这些运动的益处”

# 03 课程管理

TECH 提供了一系列技术工具，学生可以轻松地提高自己的各项技能，成功完成学业。从这个意义上讲，参加这个课程的专业人员将有机会学习由高级物理治疗技术和普拉提康复专业教师精心制作的教学大纲。因此，他们的渊博知识将使毕业生能够整合有关普拉提健身房课程规划的最详尽的最新信息。







“

该资格证书的教学大纲是由专门从事高级物理治疗技术和普拉提康复的教师精心设计的”



## 管理人员



### González Arganda, Sergio 先生

- 马德里竞技足球俱乐部物理治疗师
- 马德里 Physio Home 首席执行官
- 足球体能准备与运动康复硕士教师
- 临床普拉提大学专家教师
- 生物力学和运动物理治疗硕士教师
- 马德里整骨学院运动系统整骨学硕士
- 西班牙皇家体操联合会普拉提和康复专家
- 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
- 毕业于科米利亚斯教皇大学物理治疗专业



03

# 结构和内容

这个大学课程由专业人士创建，他们深入研究了普拉提器械及其创新练习在治疗和康复病人方面的最新进展。所有这些都可以通过视频摘要和深入视频的多媒体材料，以及案例研究和专业读物来进一步扩展这个课程所提供的信息。





“

一个完整的学习计划, 让你掌握  
Reformer、Cadillac 或 Barrel 的最新练习  
方法”



## 模块1健身房/普拉提工作室

- 1.1. Reformer
  - 1.1.1. Reformer简介
  - 1.1.2. Reformer的优点
  - 1.1.3. Reformer的主要练习
  - 1.1.4. Reformer的主要错误
- 1.2. 凯迪拉克和 Trapeze table
  - 1.2.1. 凯迪拉克简介
  - 1.2.2. 凯迪拉克的优点
  - 1.2.3. 凯迪拉克的主要练习
  - 1.2.4. 凯迪拉克的主要错误
- 1.3. 普拉提椅
  - 1.3.1. 普拉提椅简介
  - 1.3.2. 普拉提椅的优点
  - 1.3.3. 普拉提椅的主要练习
  - 1.3.4. 普拉提椅的主要错误
- 1.4. 梯桶
  - 1.4.1. 梯桶介绍
  - 1.4.2. 梯桶的优点
  - 1.4.3. 梯桶的主要练习
  - 1.4.4. 梯桶的主要错误
- 1.5. “组合”模式
  - 1.5.1. 组合模式简介
  - 1.5.2. 组合模式的优势
  - 1.5.3. 组合模式的主要练习
  - 1.5.4. 组合模式中的主要错误
- 1.6. 柔性环
  - 1.6.1. 柔性环简介
  - 1.6.2. 柔性环的优点
  - 1.6.3. 柔性环的主要练习
  - 1.6.4. 柔性环的主要错误





- 1.7. 脊柱矫正器
  - 1.7.1. 脊柱矫正器简介
  - 1.7.2. 脊柱矫正器的优点
  - 1.7.3. 脊柱矫正器的主要练习
  - 1.7.4. 脊柱矫正器的主要误差
- 1.8. 适合该方法的工具
  - 1.8.1. 泡沫滚筒
  - 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. 普拉提设备
  - 1.9.4. 良好的空间实践
- 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 让你的生活更轻松, 为你提供灵活的时间安排来学习这个学位"

# 04 方法

这个培训课程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。**再学习**

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。





“

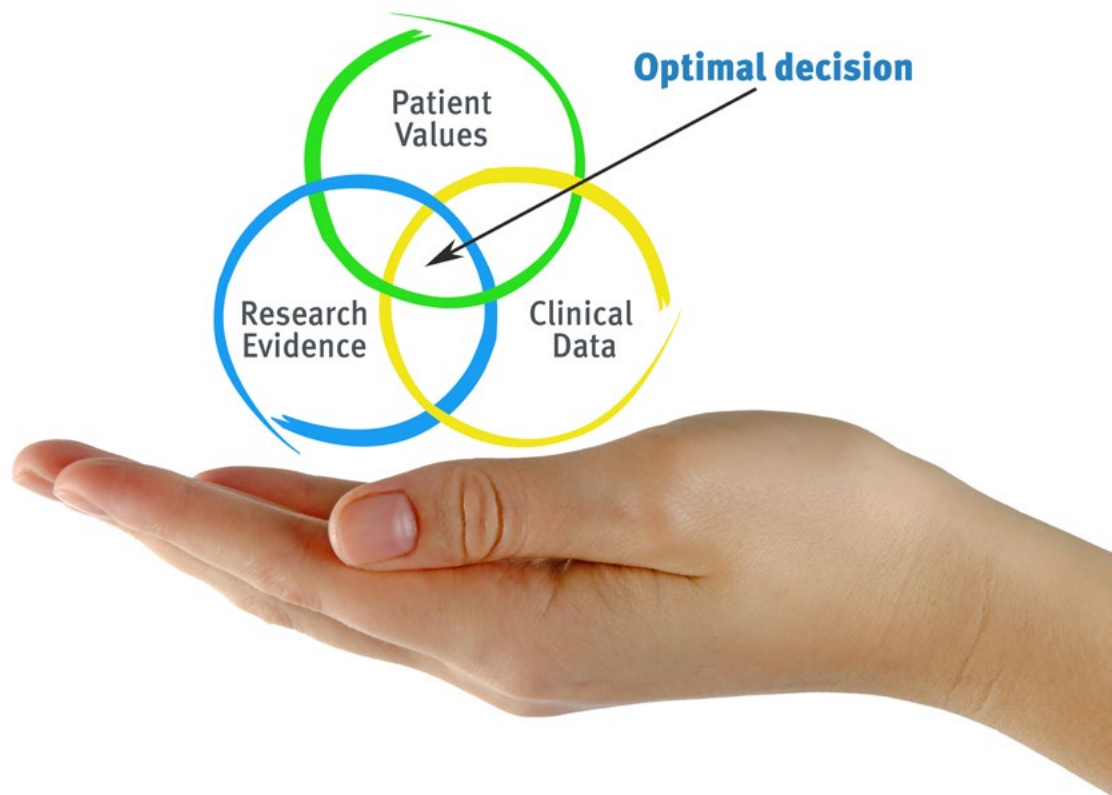
发现 再学习这是一种摒弃传统线性学习方法的系统,它通过循环教学系统带你学习:这种学习方法已被证明极为有效,尤其是在需要记忆的科目上"



## 在TECH，我们使用案例法

在特定情况下，专业人士应这个怎么做？在整个课程中，你将面对多个基于真实病人的模拟临床案例，他们必须调查、建立假设并最终解决问题。关于这个方法的有效性，有大量的科学证据。物理治疗师/运动学家随着时间的推移学习得更好、更快、更持久。

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。



根据Gérvás博士的说法，临床病例是对一个病人或一组病人的注释性介绍，它成为一个“案例”，一个说明某些特殊临床内容的例子或模型，因为它的教学效果或它的独特性或稀有性。至关重要的是，案例要以当前的职业生活为基础，努力再现物理治疗专业实践中的真实状况。

“

你知道吗, 这种方法是1912年在哈佛大学为法律学生开发的? 案例法包括提出真实的复杂情况, 让他们做出决定并证明如何解决这些问题。1924年, 它被确立为哈佛大学的一种标准教学方法”

这个方法的有效性由四个关键成果来证明。

1. 遵循这种方法的物理治疗师不仅实现了对概念的吸收, 而且还, 通过练习评估真实情况和应用知识来发展自己的心理能力。
2. 学习内容扎实地转化为实践技能, 使物理治疗师/运动学家能够更好地融入现实世界。
3. 由于使用了从现实中产生的情况, 思想和概念的吸收变得更容易和更有效。
4. 投入努力的效率感成为对学生的一个非常重要的刺激, 这转化为对学习的更大兴趣并增加学习时间。



## 再学习方法

TECH有效地将案例研究方法基于循环的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:再学习

物理治疗师/运动学家将通过真实案例和在模拟学习环境中解决复杂情况来学习。这些模拟情境是使用最先进的软件开发的, 以促进沉浸式学习。





在世界教学法的最前沿,再学习方法已经成功地提高了完成学业的专业人员的总体满意度,与西班牙语世界中最好的在线大学(哥伦比亚大学)的质量指标相比也是如此。

这种方法已经培训了超过65,000名物理治疗师/运动学家,在所有的临床专业领域取得了前所未有的成功,在所有的作业/实践中都是如此。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。

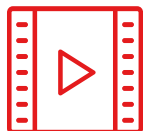
再学习将使你的学习事半功倍,表现更出色,使你更多地参与到训练中,培养批判精神,捍卫论点和对比意见:直接等同于成功。

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、非学习、忘记和再学习)。因此,我们将这些元素中的每一个都结合起来。

根据国际最高标准,我们的学习系统的总分是8.01分。



这个课程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这个大学项目的专家专门为这个课程创作的,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。



### 物理治疗技术和程序的视频

TECH将最新的技术和最新的教育进展带到了当前物理治疗/运动学技术和程序的最前沿。所有这些,都是以第一人称,以最严谨的态度进行解释和详细说明了,以促进学生的同化和理解。最重要的是,你可以想看几次就看几次。



### 互动式总结

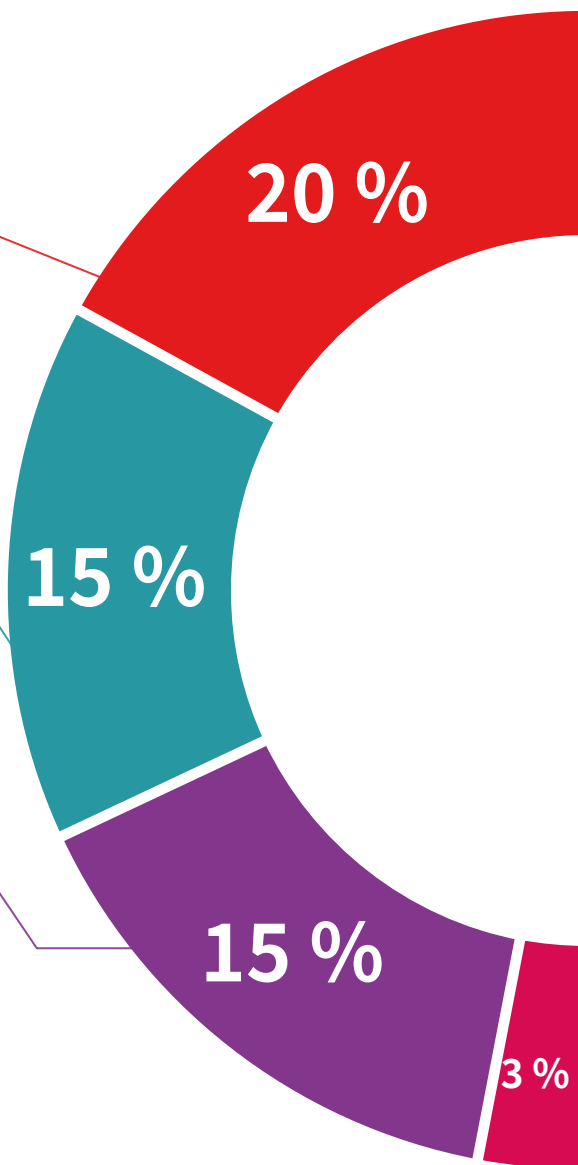
TECH团队以有吸引力和动态的方式将内容呈现在多媒体中,其中包括音频、视频、图像、图表和概念图,以强化知识。

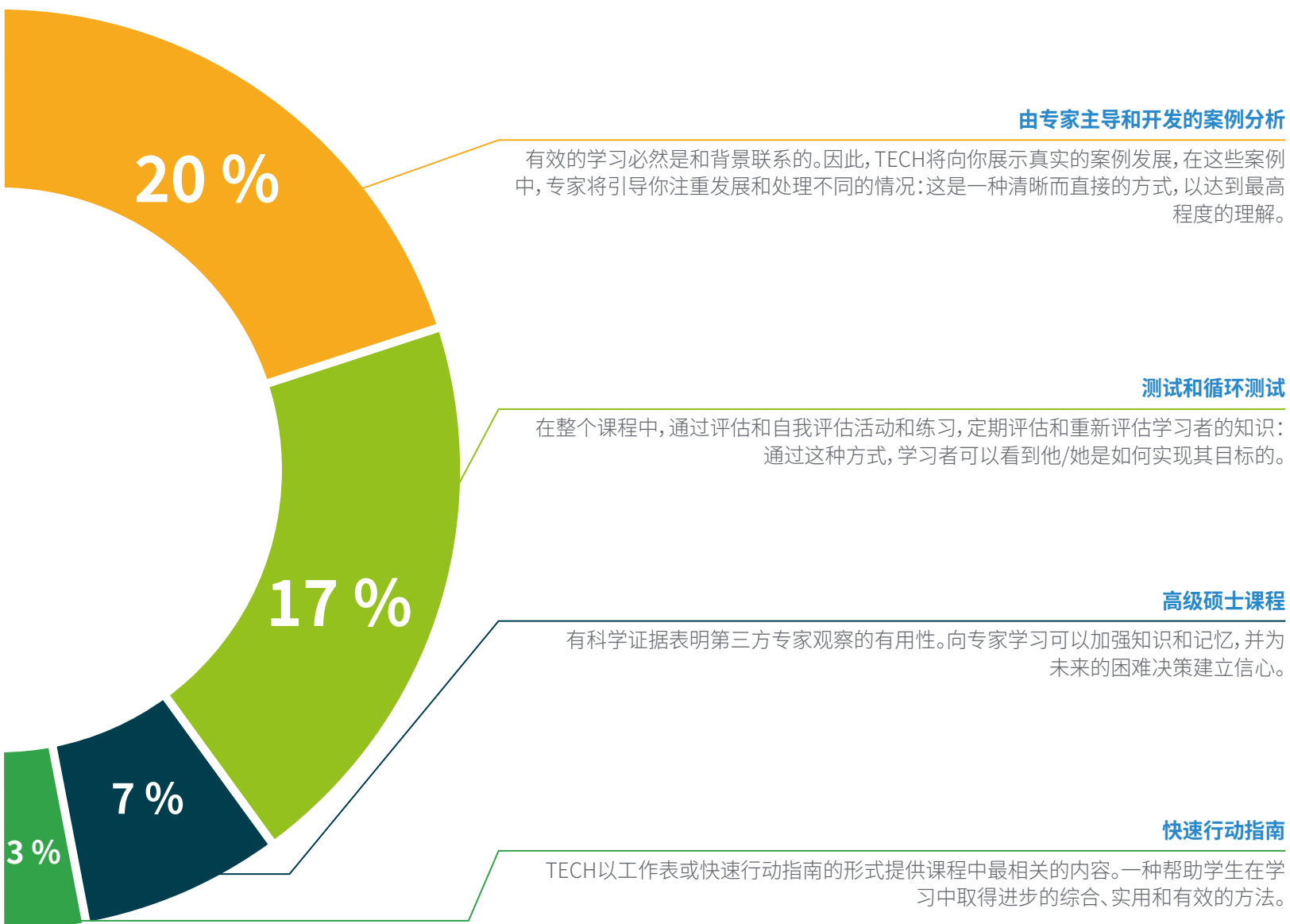
这个用于展示多媒体内容的独特系统被微软授予 "欧洲成功案例"



### 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。





# 05 学位

普拉提健身房大学课程除了提供最严格、最先进的培训外，还保证学员获得由 TECH 科技大学颁发的学位。



“

成功地完成这个学位,省去出门或办理文件的麻烦”



这个 **普拉提健身房大学课程**包含市场上最完整和最新的科学课程。

评估通过后, 学生将通过邮寄收到由TECH科技大学 颁发的相应的 **大学课程学位证书**。

**TECH科技大学**颁发的文凭将表达在文凭中获得的资格, 并满足职业交流、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**

官方学时:**150小时**。





## 大学课程 普拉提健身房

- » 模式: 在线
- » 时间: 6个星期
- » 学历: TECH科技大学
- » 时间表: 按你方便的
- » 考试: 在线

# 大学课程

## 普拉提健身房

