大学课程
普拉提法

tech 科学技术大学

tech 科学技术大学

大学课程
普拉提法

- 模式:**在线**
- 时长: **12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/physiotherapy/postgraduate-certificate/pilates-method

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

目前，普拉提有 300 多种练习，对练习者的健康有积极影响。从这个意义上说，有利于纠正姿势，提高灵活性和协调性以及减轻体重。虽然这并不是一门新学科，但物理治疗专业人员正越来越多地将其融入到他们的患者人中。因此，我们开设了这门 100% 在线课程，通过有关治疗演变和最新趋势的有价值的最新内容，为毕业生提供有关这种方法的全面更新信息。这是一个难得的机会，可以利用该领域专家开发的高质量教料了解最新情况。

在这门课程中，您将找到有关普拉提在医疗保健领域的治疗发展和趋势的宝贵最新内容”

普拉提法已被证明是治疗某些病症如骨质疏松症，减轻压力或增强孕妇肌肉的有效方法。由于其诸多益处，这项体育活动在公民和包括物理治疗师在内的医疗保健专业人士中越来越受欢迎。

鉴于这一现实，许多专家在他们的实践中结合了不同的练习来治疗从最常见到最复杂的病症。为此，TECH 创建了这门课程，旨在通过方法的改进和修改，为专业人士提供普拉提地板练习的最佳更新。

本大学课程将由学生利用该学术机构提供的多媒体支持和教学工具进行开发，以最佳地了解普拉提的演变，历史变迁和基础。这一全面内容的背后是一支专门从事物理治疗领域的教师和专业人士团队，他们将其在该领域的丰富知识和经验融入到他们的课程中。

此外，为了完成该课程，没有必要亲自前往中心，因为专家可以在一天中的任何时间舒适地在家中访问内容。为此，您只需要一台具有互联网连接的电子设备，就可以访问虚拟平台上托管的内容。

除此之外，还可以选择参加一个独特的附加大师班，由一位享有国际盛誉的著名专家，体育医学和物理康复专家讲授。这样，毕业生将能够在经验丰富的专业人士的帮助下更新他们的技能和知识。

这门**普拉提法大学课程**包含市场上最完整又最新的科学课程。主要特点是：

- 由物理治疗专家和普拉提专家介绍实际案例的发展情况
- 这门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
- 利用自我评估过程改进学习的实际练习
- 特别强调创新的方法论
- 理论知识,专家预论,争议主题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

> 通过这门TECH课程，您将有机会参加独家补充大师班，由运动医学和物理康复领域享有盛誉的国际教授授课”

在本大学课程中，您将拥有一支由专业人士组成的优秀团队，他们将指导您成功完成学术更新过程”

在线方法为专业人士提供了时间安排的灵活性，使该课程与他们的日常活动兼容。

通过最好的教学材料探索普拉提垫和普拉提机器的演变。

这门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。

这门课程的设计集中于基于问题的学习，通过这种方式专业人士需要在整个学年中解决所遇到的各种实践问题。为此，你将得到由知名专家制作的新型交互式视频系统的帮助。

02

目标

该课程将通过普拉提法大学课程提供的学术更新来提高物理治疗师的实践技能。因此，完成这门为期 12 周的学术课程后，毕业生将扩展根据患者的病理或福祉和健康目标进行此类锻炼的技能。为此，学生可以使用多种教学工具和专业的教学团队来解决任何问题。

这门普拉提法大学课程将帮助您更深入地了解普拉提的基础知识及其治疗演变”

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患者人的调整
- 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

- 深入了解普拉提的背景
- 深入了解普拉提的历史
- 描述普拉提的方法
- 深化普拉提的基础知识
- 确定最相关的练习
- 解释应避免的普拉提姿势

> 您有关于古典普拉提及其在医疗保健领域的应用的案例研究”

03

课程管理

为了提供高质量的培训，TECH 对所有参加其课程的教师进行了严格的选拔。从这个意义上说，学生可以保证获得由物理治疗和普拉提法专家准备的教学大纲。此外，由于距离较近，毕业生有可能解决对大学课程内容的任何疑问。

该专业人士将独家获得由物理治疗和普拉提法领域的专家设计的教学大纲”

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。

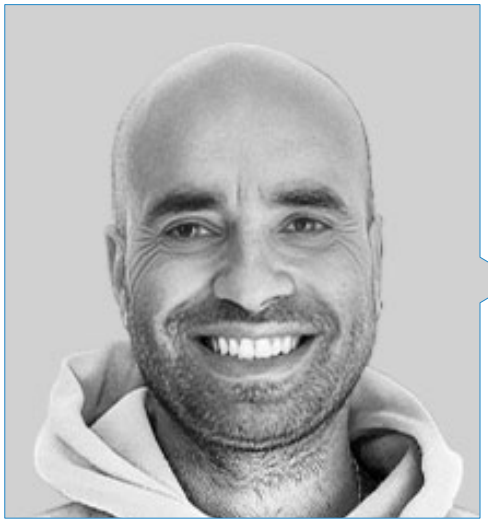
此外，他还在知**名体育赛事**中扮演关键角色，如2002年冬季奥运会（盐湖城）和芝加哥马拉松，为运动员提供高质量的医疗服务。他还积极从事学术资源的创作和传播工作，包括梅奥诊所关于运动、健康和健身的CD-ROM，以及作为Mayo Clinic Fitness for EveryBody的编辑贡献者。Edward Laskowski 博士热衷于消除误解并提供准确，最新的信息，在全球运动**医学 和健身**领域**继续发挥着**影响力。

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

> 通过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Atlético de Fútbol俱乐部的物理治疗师
- 马德里 Fisio 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
- 科米亚斯主教大学物理治疗专业毕业

教师

Valiente Serrano, Noelia 女士

- Fisio Domicilio 的物理治疗师, 马德里
- Keiki Fisioterapia的物理治疗师
- Jemed Importaciones 的物理治疗师

Longás de Jesús, Antonio 先生

- Lagasca 诊所的物理治疗师
- Fisio Domicilio 的物理治疗师, 马德里
- 兽医橄榄球俱乐部物理治疗师

04

结构和内容

踏上这段学术之旅的专业人士将获得有关普拉提方法的完整更新以及有关其对患有各种病症的患者适应症的最新科学证据。该大纲将深入而动态地展示不同类型的方法以及世界不同地区的学校和联盟。所有这些都是通过多媒体教学资源和创新的Relearning方法实现的，而 TECH 是这方面的先驱。

通过多媒体教学资源创建并由有效的Relearning方法支持的课程”

模块 1.普拉提法

1.1. Joseph-普拉提
- 1.1.1. Joseph-普拉提
- 1.1.2. 书籍和假设
- 1.1.3. 遗产
- 1.1.4. 原产地定制运动

1.2. 普拉提方法的背景
- 1.2.1. 参考文献
- 1.2.2. 进化
- 1.2.3. 现状
- 1.2.4. 结论

1.3. 方法的演变
- 1.3.1. 改进和修改
- 1.3.2. 对普拉提方法的贡献
- 1.3.3. 治疗普拉提
- 1.3.4. 普拉提与体育活动

1.4. 普拉提原理
- 1.4.1. 原则的定义
- 1.4.2. 原则的演变
- 1.4.3. 进展水平
- 1.4.4. 结论

1.5. 古典与当代/现代普拉提
- 1.5.1. 经典普拉提的要点
- 1.5.2. 现代/古典普拉提分析
- 1.5.3. 现代普拉提的贡献
- 1.5.4. 结论

1.6. 普拉提地板和普拉提机
- 1.6.1. 地板普拉提基础
- 1.6.2. 普拉提地板进化
- 1.6.3. 普拉提器械基础
- 1.6.4. 普拉提机的演变

1.7. 科学证据
- 1.7.1. 与普拉提有关的科学杂志
- 1.7.2. 普拉提博士论文
- 1.7.3. 普拉提出版物
- 1.7.4. 普拉提的应用

1.8. 普拉提方法的方向
- 1.8.1. 全国趋势
- 1.8.2. 国际趋势
- 1.8.3. 趋势分析
- 1.8.4. 结论

1.9. 学校
- 1.9.1. 普拉提培训学校
- 1.9.2. 杂志
- 1.9.3. 普拉提学校的演变
- 1.9.4. 结论

1.10. 普拉提协会和联合会
- 1.10.1. 定义
- 1.10.2. 贡献
- 1.10.3. 目标
- 1.10.4. PMA

模块 2.普拉提法的基础

2.1. 该方法的不同概念
- 2.1.1. Joseph -普拉提的理念
- 2.1.2. 概念的演变
- 2.1.3. 后代
- 2.1.4. 结论

2.2. 呼吸
- 2.2.1. 不同类型的呼吸
- 2.2.2. 呼吸类型分析
- 2.2.3. 呼吸的影响
- 2.2.4. 结论

2.3. 盆骨是稳定性和运动的中心
- 2.3.1. Joseph -普拉提的核心
- 2.3.2. 科学核心
- 2.3.3. 解剖学基础
- 2.3.4. 恢复过程的核心

2.4. 肩带的组织结构
- 2.4.1. 解剖复习
- 2.4.2. 肩带的生物力学
- 2.4.3. 在普拉提中的应用
- 2.4.4. 结论

2.5. 下肢运动的组织
- 2.5.1. 解剖复习
- 2.5.2. 下肢生物力学
- 2.5.3. 在普拉提中的应用
- 2.5.4. 结论

2.6. 脊柱的关节
- 2.6.1. 解剖复习
- 2.6.2. 脊柱的生物力学
- 2.6.3. 在普拉提中的应用
- 2.6.4. 结论

2.7. 身体各部分的对齐
- 2.7.1. 姿势
- 2.7.2. 普拉提中的姿势
- 2.7.3. 分段排列
- 2.7.4. 肌肉和筋膜链

2.8. 功能整合
- 2.8.1. 功能整合的概念
- 2.8.2. 对不同活动的影响
- 2.8.3. 任务
- 2.8.4. 背景

2.9. 普拉提治疗基础
- 2.9.1. 治疗普拉提的历史
- 2.9.2. 普拉提治疗概念
- 2.9.3. 治疗普拉提的标准
- 2.9.4. 损伤或病理实例

2.10. 经典普拉提和治疗普拉提
- 2.10.1. 两种方法的区别
- 2.10.2. 理由
- 2.10.3. 进步
- 2.10.4. 结论

> 普拉提专业教学团队提供的案例研究将使您更接近这种方法有效治疗病症的临床情况”

05

学习方法

TECH 是世界上第一所将案例研究方法与 Relearning一种基于指导性重复的100% 在线学习系统相结合的大学。

这种颠覆性的教学策略旨在为专业人员提供机会，以强化和严格的方式更新知识和发展技能。这种学习模式将学生置于学习过程的中心，让他们发挥主导作用，适应他们的需求，摒弃传统方法。

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获得事业上的成功"

学生:所有TECH课程的首要任务

在 TECH 的学习方法中,学生是绝对的主角。

每个课程的教学工具的选择都考虑到了时间,可用性和学术严谨性的要求,这些要求如今不仅是学生的要求也是市场上最具竞争力的职位的要求。

通过TECH的异步教育模式,学生可以选择分配学习的时间,决定如何建立自己的日常生活以及所有这一切,而这一切都可以在他们选择的电子设备上舒适地进行。学生不需要参加现场课程,而他们很多时候都不能参加。您将在适合您的时候进行学习活动。您始终可以决定何时何地学习。

> 在TECH,你不会有线下课程(那些你永远不能参加)”

国际上最全面的学习计划

TECH的特点是提供大学环境中最完整的学术大纲。这种全面性是通过创建教学大纲来实现的，教学大纲不仅包括基本知识，还包括每个领域的最新创新。

通过不断更新，这些课程使学生能够跟上市场变化并获得雇主最看重的技能。通过这种方式，那些在TECH完成学业的人可以获得全面的准备，为他们的职业发展提供显着的竞争优势。

更重要的是，他们可以通过任何设备，个人电脑，平板电脑或智能手机来完成的。

> TECH模型是异步的，因此将您随时随地使用PC，平板电脑或智能手机学习，学习时间不限”

案例研究或案例方法

案例法一直是世界上最好的院系最广泛使用的学习系统。该课程于1912年开发，目的是让法学专业学生不仅能在理论内容的基础上学习法律，还能向他们展示复杂的现实生活情境。因此，他们可以做出决策并就如何解决问题做出明智的价值判断。1924年被确立为哈佛大学的一种标准教学方法。

在这种教学模式下，学生自己可以通过耶鲁大学或斯坦福大学等其他知名机构使用的边做边学或设计思维等策略来建立自己的专业能力。

这种以行动为导向的方法将应用于学生在TECH进行的整个学术大纲。这样你将面临多种真实情况，必须整合知识，调查，论证和捍卫你的想法和决定。这一切的前提是回答他在日常工作中面对复杂的特定事件时如何定位自己的问题。

学习方法

在TECH，案例研究通过最好的100%在线教学方法得到加强：Relearning。

这种方法打破了传统的教学技术，将学生置于等式的中心，为他们提供不同格式的最佳内容。通过这种方式，您可以回顾和重申每个主题的关键概念并学习将它们应用到实际环境中。

沿着这些思路，根据多项科学研究，重复是最好的学习方式。因此，TECH在同一课程中以不同的方式重复每个关键概念8到16 次，目的是确保在学习过程中充分巩固知识。

Relearning 将使你的学习事半功倍，让你更多地参与到专业学习中，培养批判精神，捍卫论点，对比观点：这是通往成功的直接等式。

100%在线虚拟校园，拥有最好的教学材料

为了有效地应用其方法论，TECH 专注于为毕业生提供不同格式的教材：文本，互动视频，插图和知识图谱等。这些课程均由合格的教师设计，他们的工作重点是通过模拟将真实案例与复杂情况的解决结合起来，研究应用于每个职业生涯的背景并通过音频，演示，动画，图像等基于重复的学习。

神经科学领域的最新科学证据表明，在开始新的学习之前考虑访问内容的地点和背景非常重要。能够以个性化的方式调整这些变量可以帮助人们记住知识并将其存储在海马体中，以长期保留它。这是一种称为神经认知情境依赖电子学习的模型，有意识地应用于该大学学位。

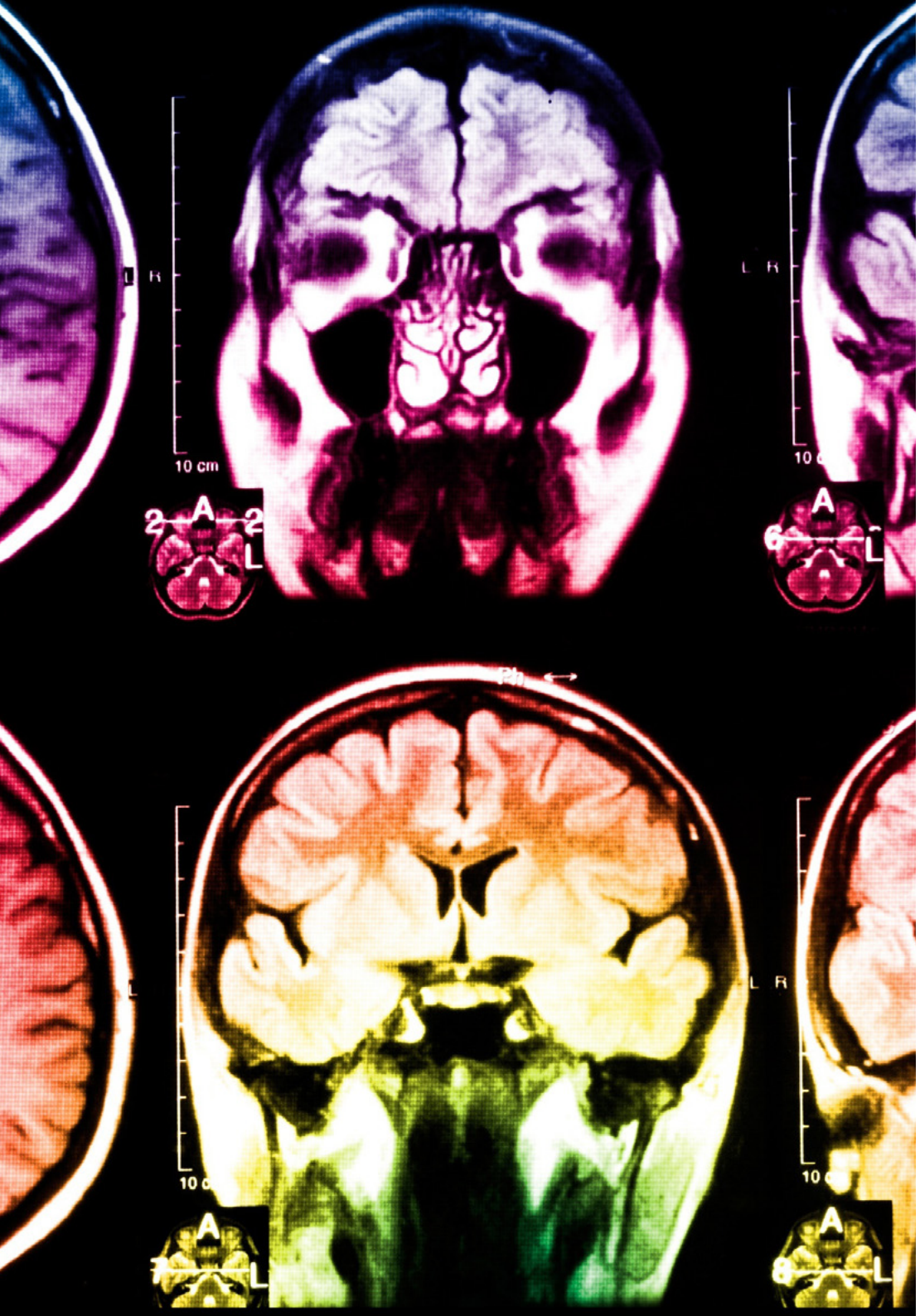
另一方面，也是为了尽可能促进指导者与被指导者之间的联系，提供了多种实时和延 迟交流的可能性（内部信息，论坛，电话服务，与技术秘书处的电子邮件联系，聊天和视频会议）。

同样，这个非常完整的虚拟校园将TECH学生根据个人时间或工作任务安排学习时间。通过这种方式，您将根据您加速的专业更新，对学术内容及其教学工具进行全局控制。

> 该课程的在线学习模式将您安排您的时间和学习进度，使其适应您的日程安排”

这个方法的有效性由四个关键成果来证明：

1. 遵循这种方法的学生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. 学习扎根于实践技能使学生能够更好地融入现实世界。
3. 由于使用了现实中出现的情况，思想和概念的学习变得更加容易和有效。
4. 感受到努力的成效对学生是一种重要的激励，这会转化为对学习更大的兴趣并增加学习时间。



最受学生重视的大学方法

这种创新学术模式的成果可以从TECH毕业生的整体满意度中看出。

学生对教学质量，教材质量，课程结构及其目标的评价非常好。毫不奇怪，在Trustpilot评议平台上，该校成为学生评分最高的大学，获得了4.9分的高分（满分5分）。

由于TECH掌握着最新的技术和教学前沿，因此可以从任何具有互联网连接的设备（计算机，平板电脑，智能手机）访问学习内容。

你可以利用模拟学习环境和观察学习法（即向专家学习）的优势进行学习。

因此，在这门课程中，将提供精心准备的最好的教育材料：

学习材料

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

这些内容之后被应用于视听格式，这将创造我们的在线工作方式，采用最新的技术，使我们能够保证给你提供的每一件作品都有高质量。

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获得成为专家所需的技能和能力。

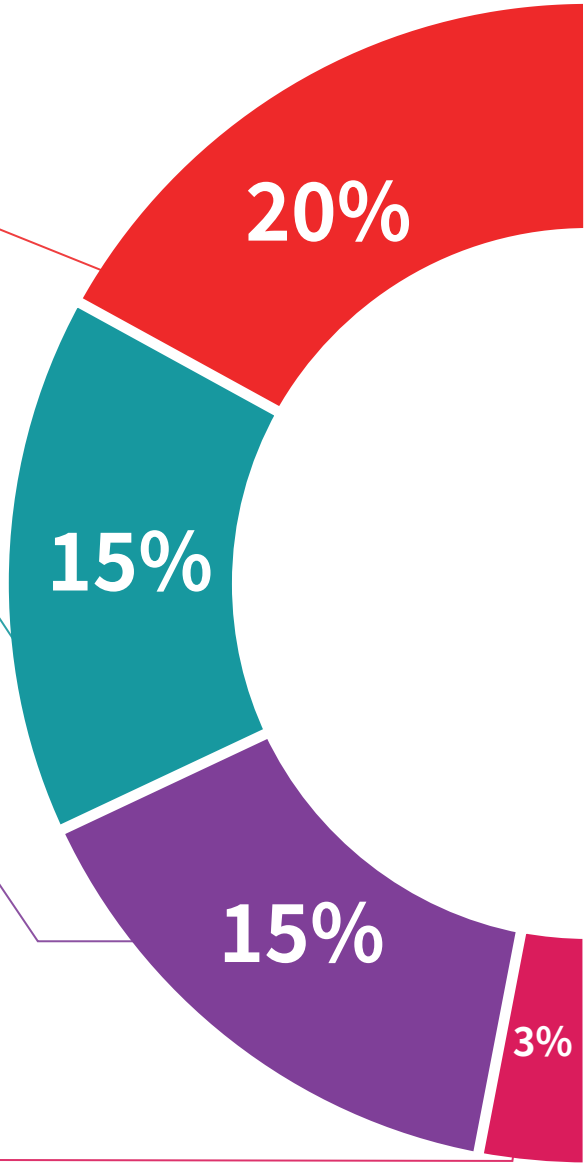
互动式总结

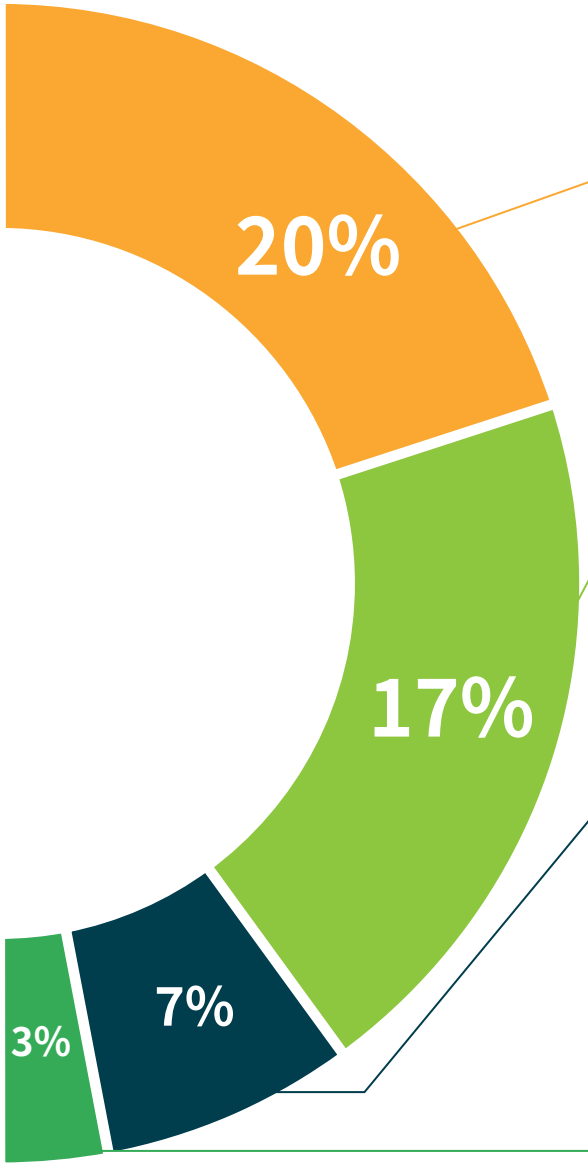
我们以有吸引力和动态的方式将内容呈现在多媒体中，包括音频，视频，图像，图表和概念图，以巩固知识。

这一用于展示多媒体内容的独特教育系统被微软公司评为 "欧洲成功案例"。

延伸阅读

最新文章，共识文件，国际指南...在我们的虚拟图书馆中，您将可以访问完成培训所需的一切。





案例研究

您将完成一系列有关该主题的最佳案例研究。由国际上最优秀的专家介绍，分析和指导案例。

Testing & Retesting

在整个课程中，我们会定期评估和重新评估你的知识。我们在米勒金字塔的4个层次中的3个层次上这样做。

大师班

科学证据表明第三方专家观察的效果显著。

向专家学习可以增强知识和记忆力、，并为我们今后做出艰难的决定建立信心。

快速行动指南

TECH以工作表或快速行动指南的形式提供课程中最相关的内容。一种帮助学生在学习中进步的综合,实用和有效的方法。

06

学位

普拉提法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。

顺利完成该课程后你将获得大学学位证书无需出门或办理其他手续"

这个**普拉提法大学课程**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：**普拉提法大学课程**

模式:**在线**

时长: **12周**

tech 科学技术大学

授予

文凭

_____先生/女士，身份证号码_____
顺利通过并获得认证的课程是

大学课程

普拉提法

这是一个由本大学授予的学位，相当于300个小时，
开始日期是 dd/mm/aaaa,结束日期是dd/mm/aaaa。

截至2018年6月28日，TECH是一所被公共教育部认可的私立高等教育机构。

2020年六月17日

Tere Guevara Navarro女士
校长

这个文凭如果要在各个国家职业中使用的话，需要和合规当局颁发的文凭一起使用。

Unique TECH Code: AFWORD23S techtitute.com/certificates

*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。

tech 科学技术大学

大学课程
普拉提法

- 模式:**在线**
- 时长: **12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
普拉提法

tech 科学技术大学