

校级硕士 治疗性普拉提

得到了NBA的认可





校级硕士 治疗性普拉提

- » 模式:在线
- » 时长: 12个月
- » 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/professional-master-degree/master-therapeutic-pilates

目录

01

介绍

4

02

目标

8

03

能力

12

04

课程管理

16

05

结构和内容

22

06

方法

34

07

学位

42

01 介绍

进行运动时，良好的姿势和平衡至关重要，因为它们有助于身体活动并防止运动系统各个区域的改变。为了使运动员达到最佳的肌肉骨骼条件，越来越需要不同学科的融合，其中普拉提方法取得了更大的声望和更好的成绩。这迫使体育界的专业人士及时了解最有效的工具和练习。出于这个原因，TECH 将其所有先进技术融入到这个 100% 在线课程中，学生可以立即更新这一复杂学科的知识。所有这一切都是通过颠覆性的方法和最专业的教学人员实现的。



“

100% 在线大学课程, 将向你介绍
普拉提的治疗应用, 以预防和康
复与专业体育活动相关的损伤”

加强稳定肌和提高灵活性对于不同运动项目的运动员至关重要。对于教练和体能训练师来说,实现这两个目标是一项挑战,他们寻求为运动员提供理想的策略,以增强他们的力量、平衡、协调、抵抗力并优化他们的表现。从这个意义上说,普拉提方法已成为专业人士有兴趣的解决方案。然而,对于一些人来说,在正确处理练习和工作工具方面获得高水平的培训可能具有挑战性。

因此,TECH 创建了这个校级硕士,深入研究该学科的治疗潜力。全面的教学大纲将研究普拉提技术如何帮助预防运动员受伤,同时有助于运动系统已受影响部分的康复。具体来说,他们将解决柱、上、下构件中最常见的变化,这些变化可以使用脊柱矫正器、Bosu 等强大的仪器进行治疗。

此外,在这个学位的 10 个模块中,学生将能够分析普拉提与游泳、田径和球拍比赛等特定运动相关的优点和禁忌症的具体主题。同样,将深入研究足球、篮球、橄榄球、高尔夫等运动员如何通过这种方法获得更好的健康和福祉。

这个校级硕士采用 100% 在线方法,Relearning 是毕业生快速、灵活和严格掌握最复杂概念的关键。此外,他们还将通过对真实案例和模拟情况的研究来支持他们发展技能,使他们在完成课程学习后能够立即进行精确的锻炼。同样,整合到这个学位中的所有内容和多媒体资源都是由杰出的教师挑选的,这些教师由在普拉提方法应用于运动实践方面拥有丰富经验的专家组成。

这个**治疗性普拉提校级硕士**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,以提高学习效果
- ◆ 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工作
- ◆ 可通过任何固定或便携式设备与互联网连接来获取内容



你将掌握创新的普拉提治疗工具,例如 Correct Spine 或 Buso,并将它们完美地融入你的日常专业实践中”

“

你将深入研究运动员所遭受的柱、上、下肢最常见的变化, 以及如何通过普拉提方法中最具创新性的练习来解决这些变化”

这个课程的教学人员包括来自该领域的专业人士, 他们将自己的工作经验融入到培训中, 以及来自领先协会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。

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。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。

通过最好的多媒体资源, 例如信息图表和交互式摘要, 这个学位将保证你在治疗性普拉提领域发挥各种技能。

通过这个密集的课程, 你将对普拉提的治疗潜力有一个全面的认识, 以提高运动员的表现和健康。



02 目标

体育专业人士可以通过这个校级硕士的内容，将普拉提方法从治疗方法融入到不同的体育活动中。因此，这个学习计划的中心目标是促进他们使用最具创新性的技术、练习和工作工具。为此，他们有一个非常完整的内容，由最合格的专家组成，并应用 Relearning 方法，以更迅速、灵活和有效的方式促进复杂概念的掌握。



“

通过 TECH 科技大学 提供的普拉提方法全面更新, 提升你的职业生涯”



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



得益于该计划 100% 在线方法，
你将以舒适有效的方式实现你的
目标，而无需前往学习中心”





具体目标

模块 1. 普拉提方法

- ◆ 深入了解普拉提的背景
- ◆ 深入了解普拉提的历史
- ◆ 描述普拉提方法

模块 2. 普拉提方法的基础知识

- ◆ 深入研究普拉提的基础知识
- ◆ 确定最相关的练习
- ◆ 解释要避免的普拉提姿势

模块 3. 普拉提健身房

- ◆ 描述进行普拉提运动的空间
- ◆ 注意做普拉提的机器
- ◆ 公开锻炼方案和进展

模块 4. 普拉提方法练习中的方法论

- ◆ 基于普拉提方法的系统化课程
- ◆ 根据普拉提方法定义课程类型
- ◆ 深入探讨争议和广泛应用的普拉提方法

模块 5. 普拉提在脊柱改变中的作用

- ◆ 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

模块 6. 普拉提在上肢改变中的作用

- ◆ 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

模块 7. 普拉提对下肢改变中的作用

- ◆ 检测每个病变的显着特征
- ◆ 通过基于普拉提方法的练习来解决改变
- ◆ 为受伤恢复过程调整特定的锻炼方案

模块 8. 一般病理学及其普拉提治疗

- ◆ 掌握每种病理的特征
- ◆ 确定每种病理的主要改变
- ◆ 通过基于普拉提方法的练习来解决改变

模块 9. 怀孕、分娩和产后期间的普拉提

- ◆ 区分怀孕的不同阶段
- ◆ 确定每个阶段的具体练习
- ◆ 指导妇女怀孕、分娩和产后

模块 10. 运动中的普拉提

- ◆ 确定每项运动中最常见的伤害
- ◆ 指出容易受伤的危险因素
- ◆ 根据适合每项运动的普拉提方法选择练习

03 能力

在大学的这个学位中，专业人士将能够发展将普拉提方法融入足球、田径、游泳等体育活动实践中的具体技能。基于通过这个密集课程获得的技能，学生将能够促进运动成绩的提高，结合正确的姿势，从而可以预防各种伤害。此外，考虑到这个练习系统的治疗方法，他们将能够有效地促进运动员运动系统各种疾病的康复。



“

完成校级硕士课程后,你将拥有必要的
理论实践工具来练习卓越的实践,重点是治疗性普拉提”



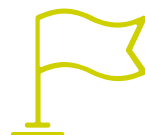
总体能力

- ◆ 更新在垫子上、不同机器和工具上练习和教授普拉提方法练习的知识和专业技能
- ◆ 制定适合每个个人情况的症状和病理的锻炼方案
- ◆ 清楚辨别普拉提运动的好坏
- ◆ 关注和预防普拉提教练的倦怠
- ◆ 扩大对进行普拉提过度训练的专业人员的护理能力
- ◆ 促进保健, 正确应用普拉提练习

“

通过这个课程, 你将获得各种技能, 将普拉提方法融入足球和篮球运动员以及其他体育学科的训练和身体调节中”





具体能力

- ◆ 根据特定患者的某种锻炼所追求的目标调整机器的负载
- ◆ 运用力量和伸展普拉提技术来解决各种损伤
- ◆ 识别非专业人士错误练习普拉提造成的主要伤害
- ◆ 指导患有骨质疏松症或失禁问题的人进行锻炼
- ◆ 继续进行旨在深化普拉提的研究
- ◆ 建立协议以执行 MATT 中指示的练习
- ◆ 通过普拉提解决上肢和下肢产生的问题
- ◆ 推荐某些普拉提练习, 以预防肌肉病变

04 课程管理

TECH 始终致力于追求卓越的学术成就。因此，教学队伍由最有经验的专业人士组成。这个校级硕士也不例外，为学生提供了坚实的师资队伍，其中物理治疗和普拉提专家脱颖而出。这些专家将他们的理论和实践知识结合在一个非常完整的内容中。通过这种方式，毕业生将全面了解最具创新性和最有效的普拉提治疗工具和练习，以应对体育活动引起的运动系统改变。





“

由著名专家组成的教师团队为这个非常完整的大学课程设计了内容”

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物理治疗师 (2005-2023)
- ◆ 马德里竞技足球俱乐部理疗师
- ◆ 首席执行官 Physio Domicile 马德里
- ◆ 马德里骨科学校的运动系统骨科硕士学位
- ◆ 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
- ◆ 西班牙皇家体操联合会普拉提康复专家
- ◆ 毕业于 Pontífice de Comillas 大学物理治疗专业

教师

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
- ◆ 马德里康普顿斯大学物理治疗文凭

Parra Nebreda, Virginia 女士

- ◆ 马德里多发性硬化症基金会盆底物理治疗师
- ◆ Letfisio 诊所骨盆底物理治疗师
- ◆ Orpea 疗养院物理治疗师
- ◆ 卡斯蒂利亚拉曼恰大学盆腔会阴学物理治疗硕士
- ◆ FISIOMEDIT 培训中男性和女性盆底物理治疗的功能性超声培训
- ◆ 低压健身中的抑郁症培训
- ◆ 马德里康普顿斯大学物理治疗学位

Pérez Costa, Eduardo 医生

- ◆ Move2Be 物理治疗与康复首席执行官
- ◆ 自由物理治疗师, 马德里的家庭治疗
- ◆ Natal Clinic San Sebastián de los Reyes 物理治疗师
- ◆ Zona Press 篮球俱乐部的运动康复师
- ◆ UD Sanse 分校的物理治疗师
- ◆ Fundación Marcet 现场物理治疗师
- ◆ Pascual & Muñoz 诊所物理治疗师
- ◆ Fisio Life Plus 诊所的物理治疗师
- ◆ 阿尔卡拉大学运动系统徒手物理治疗硕士
- ◆ 阿尔卡拉大学物理治疗学位

Díaz Águila, Estrella 女士

- ◆ H3 物理治疗师
- ◆ 卡斯蒂利亚物理治疗诊所的物理治疗师
- ◆ Fisiomagna 诊所物理治疗师
- ◆ CEMAJ 健康医疗中心物理治疗师
- ◆ CEMAJ 健康医疗中心物理治疗师
- ◆ MV 诊所物理治疗师的肌肉骨骼超声课程
- ◆ PHL 返校课程: 安达卢西亚物理治疗师学院的治疗性普拉提和功能锻炼
- ◆ 阿尔卡拉大学物理治疗文凭

García Ibáñez, Marina 女士

- ◆ 马德里多重硬化基金会的物理治疗师和家庭私人诊所
- ◆ 儿科和成人神经病理学家庭治疗的物理治疗师
- ◆ 马德里多发性硬化症基金会物理治疗师
- ◆ Kinés 诊所物理治疗师和心理学家
- ◆ San Nicolás 诊所物理治疗师
- ◆ 神经物理治疗硕士学位: 马德里欧洲大学的评估和治疗技术
- ◆ 马德里欧洲大学神经物理治疗专家
- ◆ 国立远程教育大学 (UNED) 心理学学位

05 结构和内容

这个校级硕士是更新和发展体育领域专业人士特定技能的独特机会。课程的学习模块让学生将能够深入研究普拉提方法的演变、工作工具以及从治疗方法中应用的最有效策略。通过 Relearning, 掌握这些概念和工作技巧将成为可能。Relearning 是 TECH 独有的 100% 在线学习方法, 有助于技能的获取, 并将推动毕业生的实践走向卓越。



“

这个校级硕士没有严格的时间表, 因此
保证全天 24 小时免费访问及学习内容”

模块 1. 普拉提方法

- 1.1. Joseph Pilates
 - 1.1.1. Joseph Pilates
 - 1.1.2. 书籍和假设
 - 1.1.3. 遗产
 - 1.1.4. 起源定制练习
- 1.2. 普拉提方法的背景
 - 1.2.1. 参考文献
 - 1.2.2. 发展
 - 1.2.3. 目前情况
 - 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. 治疗性普拉提
 - 1.3.4. 普拉提和身体活动
- 1.4. 普拉提方法原理
 - 1.4.1. 原理的定义
 - 1.4.2. 原理的演变
 - 1.4.3. 进展水平
 - 1.4.4. 结论
- 1.5. 经典与当代/现代普拉提
 - 1.5.1. 经典普拉提要点
 - 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. 地板普拉提和普拉提机
 - 1.6.1. 地板普拉提基础知识
 - 1.6.2. 地板普拉提的演变
 - 1.6.3. 普拉提器械基础知识
 - 1.6.4. 普拉提器械的演变

- 1.7. 科学证据
 - 1.7.1. 与普拉提相关的科学杂志
 - 1.7.2. 关于普拉提的博士论文
 - 1.7.3. 关于普拉提的学术发表
 - 1.7.4. 普拉提的应用程序
- 1.8. 普拉提方法指导
 - 1.8.1. 国际趋势
 - 1.8.2. 趋势分析
 - 1.8.3. 结论
- 1.9. 学校
 - 1.9.1. 普拉提培训学校
 - 1.9.2. 杂志
 - 1.9.3. 进化普拉提学校
 - 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. 普拉提方法的基础知识

- 2.1. 世界粮食计划署
 - 2.1.1. Joseph Pilates 的概念
 - 2.1.2. 概念的演变
 - 2.1.3. 后世
 - 2.1.4. 结论
- 2.2. 呼吸
 - 2.2.1. 不同类型的呼吸
 - 2.2.2. 呼吸分析类型
 - 2.2.3. 呼吸的影响
 - 2.2.4. 结论

- 2.3. 骨盆是稳定和运动的中心
 - 2.3.1. Joseph Pilates 的核心
 - 2.3.2. 科学核心
 - 2.3.3. 解剖学基础
 - 2.3.4. 恢复流程的核心
- 2.4. 肩带的组织
 - 2.4.1. 解剖学概述
 - 2.4.2. 肩带的生物力学
 - 2.4.3. 普拉提在应用程序
 - 2.4.4. 结论
- 2.5. 下肢运动的组织
 - 2.5.1. 解剖学概述
 - 2.5.2. 下肢生物力学
 - 2.5.3. 普拉提在应用程序
 - 2.5.4. 结论
- 2.6. 脊柱的关节
 - 2.6.1. 解剖学概述
 - 2.6.2. 脊柱的生物力学
 - 2.6.3. 普拉提在应用程序
 - 2.6.4. 结论
- 2.7. 身体各部分的对齐
 - 2.7.1. 姿势
 - 2.7.2. 普拉提的姿势
 - 2.7.3. 片段对齐
 - 2.7.4. 肌肉链和筋膜链
- 2.8. 功能整合
 - 2.8.1. 功能整合概念
 - 2.8.2. 对不同活动的影响
 - 2.8.3. 作业
 - 2.8.4. 背景

- 2.9. 普拉提治疗基础知识
 - 2.9.1. 治疗性普拉提的历史
 - 2.9.2. 普拉提治疗概念
 - 2.9.3. 治疗性普拉提的标准
 - 2.9.4. 受伤或病理的例子
- 2.10. 经典普拉提和治疗性普拉提
 - 2.10.1. 两种方法之间的差异
 - 2.10.2. 解释
 - 2.10.3. 渐进式
 - 2.10.4. 结论

模块 3. 健身房/普拉提工作室

- 3.1. Reformer 塑身
 - 3.1.1. 塑身简介
 - 3.1.2. 塑身的好处
 - 3.1.3. 塑身的主要练习
 - 3.1.4. 塑身的主要误差
- 3.2. Cadillac 或 Trapeze table
 - 3.2.1. Cadillac 简介
 - 3.2.2. Cadillac 的好处
 - 3.2.3. Cadillac 的主要练习
 - 3.2.4. Cadillac 的主要误差
- 3.3. 椅子
 - 3.3.1. 椅子的介绍
 - 3.3.2. 椅子的好处
 - 3.3.3. 椅子上的主要练习
 - 3.3.4. 椅子的主要误差
- 3.4. 普拉提梯桶
 - 3.4.1. 普拉提梯桶的介绍
 - 3.4.2. 普拉提梯桶的好处
 - 3.4.3. 普拉提梯桶的主要练习
 - 3.4.4. 普拉提梯桶的主要误差

- 3.5. “组合”型号
 - 3.5.1. Combo 模型简介
 - 3.5.2. Combo 模型的优点
 - 3.5.3. Combo 模型中的主要练习
 - 3.5.4. Combo 模型中的主要错误
- 3.6. 柔性抱箍
 - 3.6.1. 柔性抱箍的介绍
 - 3.6.2. 柔性抱箍的优点
 - 3.6.3. 柔性抱箍的主要练习
 - 3.6.4. 柔性抱箍的主要误差
- 3.7. 脊柱矫正器
 - 3.7.1. 脊柱矫正器的介绍
 - 3.7.2. 脊柱矫正器的优点
 - 3.7.3. 脊柱矫正器的主要练习
 - 3.7.4. 脊柱矫正器的主要误差
- 3.8. 适应方法的工具
 - 3.8.1. Foam roller
 - 3.8.2. Fit Ball
 - 3.8.4. 松紧带
 - 3.8.5. Bosu
- 3.9. 空间
 - 3.9.1. 设备偏好
 - 3.9.2. 普拉提空间
 - 3.9.3. 普拉提设备
 - 3.9.4. 有关空间的良好实践
- 3.10. 环境
 - 3.10.1. 环境理念
 - 3.10.2. 不同环境的特点
 - 3.10.3. 环境选择
 - 3.10.4. 结论

模块 4. 普拉提方法练习中的方法论

- 4.1. 初次课程
 - 4.1.1. 初步评估
 - 4.1.2. 知情同意
 - 4.1.3. 普拉提中的单词和相关命令
 - 4.1.4. 从普拉提方法开始
- 4.2. 初步评估
 - 4.2.1. 姿势评估
 - 4.2.2. 灵活性力评估
 - 4.2.3. 协调评估
 - 4.2.4. 参与策划普拉提表格
- 4.3. 普拉提课
 - 4.3.1. 初步练习
 - 4.3.2. 学生的分组
 - 4.3.3. 定位、声音、修正
 - 4.3.4. 休息
- 4.4. 学生-患者
 - 4.4.1. 普拉提学生类型
 - 4.4.2. 个性化的承诺
 - 4.4.3. 学生的目标
 - 4.4.4. 方法的选择
- 4.5. 运动进展和回归
 - 4.5.1. 渐进和回归简介
 - 4.5.2. 级数
 - 4.5.3. 回归
 - 4.5.4. 治疗的演变
- 4.6. 总体协议
 - 4.6.1. 通用的基本协议
 - 4.6.2. 尊重普拉提基础知识
 - 4.6.3. 协议分析
 - 4.6.4. 协议功能

- 4.7. 练习的指示
 - 4.7.1. 初始位置特性
 - 4.7.2. 练习的禁忌症
 - 4.7.3. 言语、触觉辅助
 - 4.7.4. 课程安排
- 4.8. 老师/教练
 - 4.8.1. 学生分析
 - 4.8.2. 教师类型
 - 4.8.3. 创造适当的环境
 - 4.8.4. 学生追踪
- 4.9. 基本程序
 - 4.9.1. 普拉提初学者
 - 4.9.2. 普拉提的手段
 - 4.9.3. 普拉提专家
 - 4.9.4. 专业普拉提
- 4.10. 普拉提工作室软件
 - 4.10.1. 主要普拉提工作室软件
 - 4.10.2. 普拉提应用程序
 - 4.10.3. 普拉提工作室的最新技术
 - 4.10.4. 普拉提研究最重大的进展

模块 5. 普拉提在脊柱改变中的作用

- 5.1. 基本解剖记忆
 - 5.1.1. 脊柱骨学
 - 5.1.2. 脊柱肌学
 - 5.1.3. 脊柱的生物力学
 - 5.1.4. 结论
- 5.2. 容易接受普拉提治疗的常见病症
 - 5.2.1. 生长病理学
 - 5.2.2. 老年患者的病理
 - 5.2.3. 久坐的病理学
 - 5.2.4. 运动员的病理

- 5.3. MATT、机器和工具中指示的练习。总体协议
 - 5.3.1. 延长练习
 - 5.3.2. 核心稳定练习
 - 5.3.3. 联合动员练习
 - 5.3.4. 加强练习
 - 5.3.5. 功能练习
- 5.4. 椎间盘病理学
 - 5.4.1. 病理力学
 - 5.4.2. 椎间盘综合症
 - 5.4.3. 病理类型之间的差异
 - 5.4.4. 良好做法
- 5.5. 关节病理学
 - 5.5.1. 病理力学
 - 5.5.2. 关节综合症
 - 5.5.3. 病理类型
 - 5.5.4. 结论
- 5.6. 肌肉病理学
 - 5.6.1. 病理力学
 - 5.6.2. 肌肉综合症
 - 5.6.3. 病理类型
 - 5.6.4. 结论
- 5.7. 颈椎病理学
 - 5.7.1. 症状学
 - 5.7.2. 颈椎综合症
 - 5.7.3. 具体协议
 - 5.7.4. 结论
- 5.8. 背柱病理学
 - 5.8.1. 症状学
 - 5.8.2. 背部综合症
 - 5.8.3. 具体协议
 - 5.8.4. 结论

- 5.9. 腰椎病理学
 - 5.9.1. 症状学
 - 5.9.2. 腰椎综合症
 - 5.9.3. 具体协议
 - 5.9.4. 结论
- 5.10. 骶髂病理学
 - 5.10.1. 症状学
 - 5.10.2. 腰椎综合症
 - 5.10.3. 具体协议
 - 5.10.4. 结论

模块 6. 普拉提在上肢改变中的作用

- 6.1. 基本解剖记忆
 - 6.1.1. 上肢骨科
 - 6.1.2. 上肢肌肉学
 - 6.1.3. 上肢生物力学
 - 6.1.4. 良好做法
- 6.2. 稳定性练习
 - 6.2.1. 稳定性练习简介
 - 6.2.2. MATT 稳定性练习
 - 6.2.3. 机器稳定性练习
 - 6.2.4. 最佳稳定性练习
- 6.3. 联合动员练习
 - 6.3.1. 关节活动度练习简介
 - 6.3.2. 关节活动度练习 MATT
 - 6.3.3. 机器关节活动度练习
 - 6.3.4. 最佳关节活动度练习
- 6.4. 加强练习
 - 6.4.1. 强化练习简介
 - 6.4.2. MATT 强化练习
 - 6.4.3. 机器强化练习
 - 6.4.4. 最佳强化练习

- 6.5. 功能练习
 - 6.5.1. 功能练习简介
 - 6.5.2. MATT 功能锻炼
 - 6.5.3. 机器上的功能练习
 - 6.5.4. 最佳功能练习
- 6.6. 肩部病理学。具体协议
 - 6.6.1. 肩膀疼痛
 - 6.6.2. 肩周炎
 - 6.6.3. 肩部活动不足
 - 6.6.4. 肩部练习
- 6.7. 肘部病理学具体协议
 - 6.7.1. 关节病理学
 - 6.7.2. 肌腱病理学
 - 6.7.3. 外伤后或手术后肘部
 - 6.7.4. 肘部练习
- 6.8. 手腕病理学
 - 6.8.1. 主要症状
 - 6.8.2. 手腕病理类型
 - 6.8.3. 手腕练习
 - 6.8.4. 结论
- 6.9. 手部病理学
 - 6.9.1. 主要症状
 - 6.9.2. 手病理类型
 - 6.9.3. 手部练习
 - 6.9.4. 结论
- 6.10. 上肢神经卡压
 - 6.10.1. 臂丛神经
 - 6.10.2. 周边神经
 - 6.10.3. 病理类型
 - 6.10.4. 上肢神经卡压练习

模块 7. 普拉提对下肢改变中的作用

- 7.1. 基本解剖记忆
 - 7.1.1. 下肢骨科
 - 7.1.2. 下肢肌肉学
 - 7.1.3. 下肢生物力学
 - 7.1.4. 良好做法
- 7.2. 容易接受普拉提治疗的常见病症
 - 7.2.1. 生长病理学
 - 7.2.2. 运动员的病理
 - 7.2.3. 其他类型的病理学
 - 7.2.4. 结论
- 7.3. 垫子、机器和工具中所示的练习。总体协议
 - 7.3.1. 解离练习
 - 7.3.2. 动员练习
 - 7.3.3. 加强练习
 - 7.3.4. 功能练习
- 7.4. 髋关节病理学
 - 7.4.1. 关节病理学
 - 7.4.2. 肌腱病理学
 - 7.4.3. 外科病理学。假体
 - 7.4.4. 臀部练习
- 7.5. 膝关节病理学
 - 7.5.1. 关节病理学
 - 7.5.2. 肌腱病理学
 - 7.5.3. 外科病理学。假体
 - 7.5.4. 膝盖练习
- 7.6. 踝关节病理学
 - 7.6.1. 关节病理学
 - 7.6.2. 肌腱病理学
 - 7.6.3. 外科病理学
 - 7.6.4. 脚踝练习

- 7.7. 足部病理学
 - 7.7.1. 关节和筋膜病理学
 - 7.7.2. 肌腱病理学
 - 7.7.3. 外科病理学
 - 7.7.4. 足部练习
- 7.8. 下肢神经卡压
 - 7.8.1. 臂丛神经
 - 7.8.2. 周边神经
 - 7.8.3. 病理类型
 - 7.8.4. 下肢神经卡压练习
- 7.9. 下肢前外侧链分析
 - 7.9.1. 什么是前外侧链?它对患者有何重要性?
 - 7.9.2. 评估的重要方面
 - 7.9.3. 链与病理学的关系已经描述
 - 7.9.4. 前外侧链的练习
- 7.10. 下肢后内侧链分析
 - 7.10.1. 什么是后内侧链及其对患者的重要性
 - 7.10.2. 评估的重要方面
 - 7.10.3. 复合体与病理学的关系已经描述
 - 7.10.4. 后内侧链的练习

模块 8. 一般病理学及其普拉提治疗

- 8.1. 神经系统
 - 8.1.1. 中枢神经系统
 - 8.1.2. 周边神经系统
 - 8.1.3. 神经通路的简要描述
 - 8.1.4. 普拉提在神经病理学中的益处
- 8.2. 专注于普拉提的神经学评估
 - 8.2.1. 既往史
 - 8.2.2. 力量和语气评估
 - 8.2.3. 敏感性评估
 - 8.2.4. 测试和规模

- 8.3. 普拉提中更常见且有科学依据的神经病理学
 - 8.3.1. 病理的简要描述
 - 8.3.2. 普拉提在神经病理学中的基本原理
 - 8.3.3. 普拉提位置的调整
 - 8.3.4. 普拉提练习的改编
- 8.4. 多发性硬化症
 - 8.4.1. 病理描述
 - 8.4.2. 评估患者的能力
 - 8.4.3. 地板普拉提练习的适应
 - 8.4.4. 普拉提练习与元素的改编
- 8.5. 中风
 - 8.5.1. 病理描述
 - 8.5.2. 评估患者的能力
 - 8.5.3. 地板普拉提练习的适应
 - 8.5.4. 普拉提练习与元素的改编
- 8.6. 帕金森病
 - 8.6.1. 病理描述
 - 8.6.2. 评估患者的能力
 - 8.6.3. 地板普拉提练习的适应
 - 8.6.4. 普拉提练习与元素的改编
- 8.7. 大脑性麻痹
 - 8.7.1. 病理描述
 - 8.7.2. 评估患者的能力
 - 8.7.3. 地板普拉提练习的适应
 - 8.7.4. 普拉提练习与元素的改编
- 8.8. 老年人
 - 8.8.1. 与年龄相关的病理
 - 8.8.2. 评估患者的能力
 - 8.8.3. 指定练习
 - 8.8.4. 禁忌练习

- 8.9. 骨质疏松症
 - 8.9.1. 病理描述
 - 8.9.2. 评估患者的能力
 - 8.9.3. 指定练习
 - 8.9.4. 禁忌练习
- 8.10. 盆底问题:尿失禁
 - 8.10.1. 病理描述
 - 8.10.2. 发病率和流行率
 - 8.10.3. 指定练习
 - 8.10.4. 禁忌练习

模块 9. 怀孕、分娩和产后期间的普拉提

- 9.1. 第一季度
 - 9.1.1. 一季度变化
 - 9.1.2. 好处和目标
 - 9.1.3. 指定练习
 - 9.1.4. 禁忌症
- 9.2. 第二季度
 - 9.2.1. 二季度变化
 - 9.2.2. 好处和目标
 - 9.2.3. 指定练习
 - 9.2.4. 禁忌症
- 9.3. 第三个三个月
 - 9.3.1. 三个季度变化
 - 9.3.2. 好处和目标
 - 9.3.3. 指定练习
 - 9.3.4. 禁忌症
- 9.4. 分娩
 - 9.4.1. 扩张和排出阶段
 - 9.4.2. 好处和目标
 - 9.4.3. 建议
 - 9.4.4. 禁忌症

- 9.5. 产后
 - 9.5.1. 恢复和产褥期
 - 9.5.2. 好处和目标
 - 9.5.3. 指定练习
 - 9.5.4. 禁忌症
- 9.6. 尿失禁和盆底
 - 9.6.1. 应用解剖学
 - 9.6.2. 病理生理学
 - 9.6.3. 指定练习
 - 9.6.4. 禁忌症
- 9.7. 怀孕期间的问题以及普拉提方法的方法
 - 9.7.1. 身体静态变化
 - 9.7.2. 最常见的问题
 - 9.7.3. 指定练习
 - 9.7.4. 禁忌症
- 9.8. 怀孕准备
 - 9.8.1. 怀孕期间做好身体准备的好处 搜索
 - 9.8.2. 推荐的体力活动
 - 9.8.3. 第一次怀孕时适合的运动
 - 9.8.4. 第二次及后续搜索期间的准备工作
- 9.9. 产后后期
 - 9.9.1. 长期的解剖学变化
 - 9.9.2. 为恢复体力活动做准备
 - 9.9.3. 指定练习
 - 9.9.4. 禁忌症
- 9.10. 产后变化
 - 9.10.1. 腹膜分离
 - 9.10.2. 骨盆静态变化-脱垂
 - 9.10.3. 腹部深层肌肉变化
 - 9.10.4. 剖腹产手术的适应症和禁忌症

模块 10. 运动中的普拉提

- 10.1. 足球
 - 10.1.1. 最常见的受伤
 - 10.1.2. 普拉提作为治疗和预防
 - 10.1.3. 好处和目标
 - 10.1.4. 精英运动员的例子
- 10.2. 壁球运动
 - 10.2.1. 最常见的受伤
 - 10.2.2. 普拉提作为治疗和预防
 - 10.2.3. 好处和目标
 - 10.2.4. 精英运动员的例子
- 10.3. 篮球
 - 10.3.1. 最常见的受伤
 - 10.3.2. 普拉提作为治疗和预防
 - 10.3.3. 好处和目标
 - 10.3.4. 精英运动员的例子
- 10.4. 手球
 - 10.4.1. 最常见的受伤
 - 10.4.2. 普拉提作为治疗和预防
 - 10.4.3. 好处和目标
 - 10.4.4. 精英运动员的例子
- 10.5. 高尔夫球
 - 10.5.1. 最常见的受伤
 - 10.5.2. 普拉提作为治疗和预防
 - 10.5.3. 好处和目标
 - 10.5.4. 精英运动员的例子
- 10.6. 游泳
 - 10.6.1. 最常见的受伤
 - 10.6.2. 普拉提作为治疗和预防
 - 10.6.3. 好处和目标
 - 10.6.4. 精英运动员的例子

10.7. 田径

- 10.7.1. 最常见的受伤
- 10.7.2. 普拉提作为治疗和预防
- 10.7.3. 好处和目标
- 10.7.4. 精英运动员的例子

10.8. 舞蹈和表演艺术

- 10.8.1. 最常见的受伤
- 10.8.2. 普拉提作为治疗和预防
- 10.8.3. 好处和目标
- 10.8.4. 精英运动员的例子

10.9. 轮滑曲棍球

- 10.9.1. 最常见的受伤
- 10.9.2. 普拉提作为治疗和预防
- 10.9.3. 好处和目标
- 10.9.4. 精英运动员的例子

10.10. 橄榄球

- 10.10.1. 最常见的受伤
- 10.10.2. 普拉提作为治疗和预防
- 10.10.3. 好处和目标
- 10.10.4. 精英运动员的例子





“

1,500 小时的课程保证你全面掌握治疗性普拉提的最先进技术。不要再等了, 现在就去报名”

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,图像记忆,而且知道我们学到东西的地方和背景,这是我们记住它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。



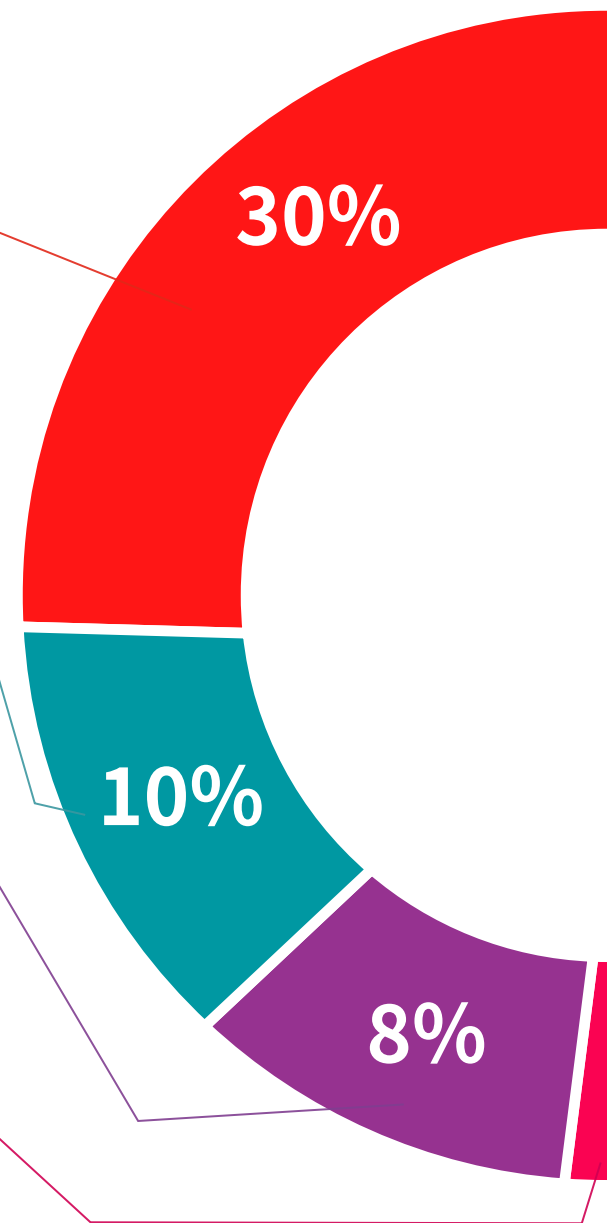
技能和能力的实践

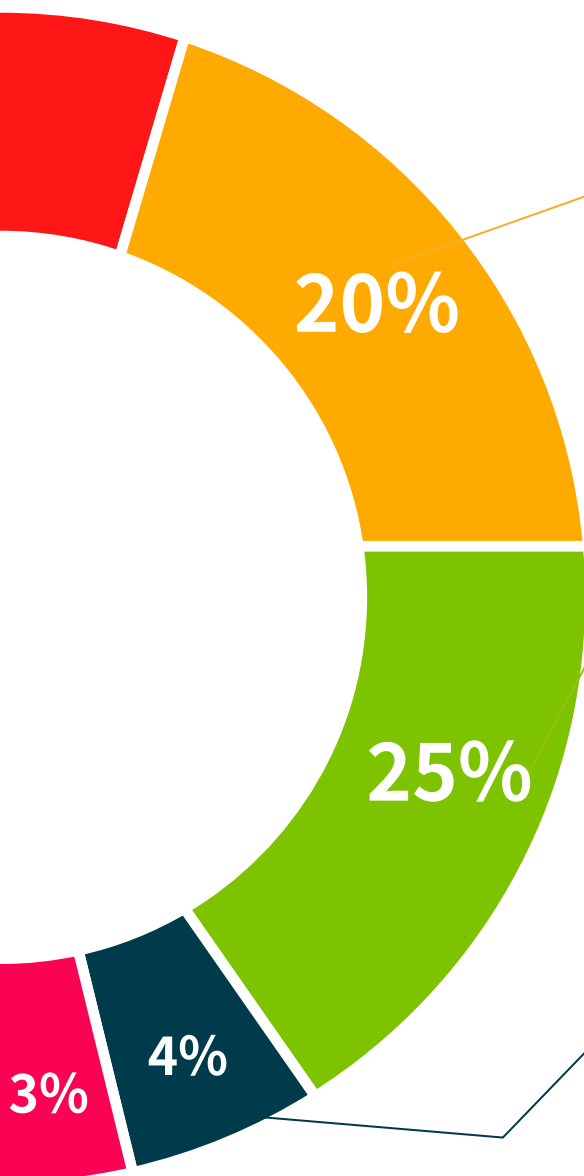
你将开展活动以发展每个学科领域的具体能力和技能。在我们所处的全球化框架内,我们提供实践和氛围帮你取得成为专家所需的技能和能力。



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丸中, 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。



07 学位

治疗性普拉提校级硕士除了保证最严格和最新的培训外,还可以获得由
TECH 科技大学颁发的校级硕士学位证书。



“

成功地完成这个学位,省去
出门或办理文件的麻烦”

这个**治疗性普拉提校级硕士**包含了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**TECH科技大学**颁发的相应的**校级硕士**学位。

学位由**TECH科技大学**颁发，证明在校级硕士学位中所获得的资质，并满足工作交流，竞争性考试和职业评估委员会的要求。

学位：**治疗性普拉提校级硕士**

模式：**在线**

时长：**12个月**



*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。



校级硕士
治疗性普拉提

- » 模式: 在线
- » 时长: 12个月
- » 学位: TECH 科技大学
- » 课程表: 自由安排时间
- » 考试模式: 在线

校级硕士 治疗性普拉提

得到了NBA的认可



tech 科学技术大学