

大学课程

脊柱、不稳定性和损伤

得到了NBA的认可





大学课程

脊柱、不稳定性和损伤

- » 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

网络连接: www.techitute.com/cn/sports-science/postgraduate-certificate/spine-limbs-therapeutic-yoga

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

脊柱和四肢是瑜伽练习的关键组成部分，因为它们是不同姿势的基础。通过对这些部位的解剖学研究，该领域的专业人员可以了解它们的工作原理和直接关系，显示这些部位对体育活动表现的影响。这样，他们就能更轻松地教授学生如何在瑜伽治疗过程中正确调整这些人体元素。有鉴于此，TECH 向学术市场推出了这一 100% 在线课程，这个课程的授课时间为 6 周，学生将学习到有助于提升其职业形象的新知识和技能。





“

本大学课程的创新设计将确保动态和完整的学习。通过这种方式,你将内化这一领域的概念,并掌握瑜伽的基本技能”

近年来,治疗瑜伽已被定位为克服身体、社会 and 智力等问题的有效方法。脊柱和四肢是在这门学科中做出任何姿势的基本要素,因此专门教授这项活动的专业人员必须了解这些部位的解剖学,深入研究肌肉、骨骼和神经系统方面的问题。

因此,TECH 设计的大学课程专注于为学生提供整体知识,以便他们能够专注于该领域并执行更高质量的治疗瑜伽课程。此外,它还能让他们掌握新的技能,将更复杂的姿势融入其中,整合脊柱和四肢,为参与者带来更大的效果。

为此,我们将根据最新信息和学科的最新发展,为学生开设具有影响力的课程。此外,这个课程有专家和专业人士的参与,他们共同将自己的知识和多年的经验融入到学习材料中,使该学位成为一种独特而受益匪浅的学术体验。

应该指出的是,大学课程有 Relearning 方法,注重真实和模拟案例的呈现,提供实用和动态的学习,远远不同于目前的常规模式。同时,这个课程采用 100% 在线的形式,可以在任何可以连接互联网的的设备上进行学习,使专业人员可以轻松地将日常工作与学习新知识结合起来。

这个**脊柱、不稳定性和损伤大学课程**包含了市场上最完整和最新的科学课程。主要特点是:

- ◆ 脊柱、不稳定和损伤领域专家提出的实际案例的发展
- ◆ 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
- ◆ 利用自我评估过程改进学习的实际练习
- ◆ 特别强调创新方法论
- ◆ 提供理论课程、专家解答问题、有争议话题的讨论论坛以及个人思考作业等
- ◆ 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



不要错过这个机会,现在就报名参加这项 100% 在线资格认证,更新你的瑜伽疗法知识”

“

确定脊柱所能完成的动作,从而
构建出能够激活身体的瑜伽课程”

大学课程因其内容丰富且
更新,将确保专业成长。

通过教学方式,你将掌握在这
一工作领域脱颖而出的技能。

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。

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课程中出现的不同专业实践情况。为此,您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

创建该大学课程的目的是为参与者提供有关四肢和脊柱特征的高级培训，深入研究其功能的具体概念。通过这种方式，将向他们传授专业知识，同时考虑到课程开发过程中提出的每个要点，这将鼓励他们对此一职业产生全球视野。



“

通过这个课程,你将能够识别
人体四肢肌肉、神经和骨骼系
统的功能,并将其融入瑜伽”



总体目标

- 从临床角度纳入正确发展和应用瑜伽治疗技术的必要知识和技能
- 创建一个以科学证据为基础设计的瑜伽方案
- 根据每个人的特点和受伤情况, 深入学习最合适的体式
- 深入研究生物力学及其在治疗瑜伽体式中的应用
- 描述瑜伽体位法如何适应每个人的病症
- 深化现有冥想和放松技巧的神经生理学基础





具体目标

- ◆ 描述肌肉、神经和骨骼系统
- ◆ 深入研究脊柱的解剖结构和功能
- ◆ 深入研究髋关节的生理结构
- ◆ 描述上下肢的形态
- ◆ 加深横膈膜和核心



毕业后, 你将离实现自己的职业目标更近一步"

03 课程管理

确保严格和最新的培训是 TECH 对学生的主要承诺,这也是为什么 TECH 为这个课程挑选了最优秀的教学人员。他们都是瑜伽治疗方面的专家,对人体的脊柱和四肢也有广泛的了解。这样,学生就能获得由该领域具有多年经验的最优秀专业人士提供的独家信息。





“

借助 Relearning 方法, 你将获得更快、更有效的学习效果”

国际客座董事

Dianne Galliano 是 Integral Yoga Institute 纽约分部的教授总监兼培训主管,她在国际上是该领域最重要的人物之一她的学术重点主要是治疗瑜伽,教学和继续教育的记录时数超过 6000 小时。

因此,她一直在指导、制定培训协议和标准,并为整体瑜伽学院的导师提供继续教育。她还在其他机构担任治疗师和讲师,如 14TH Street Y、Integral Yoga Institute Wellness Spa 或教育联盟:平衡生活中心。

她的工作还包括创建和领导瑜伽课程、开发练习和评估可能出现的挑战。在她的职业生涯中,她接触过不同类型的人群,包括老年和中年男女、产前和产后人群、年轻人,甚至是有各种身心健康问题的退伍军人。

她曾为骨质疏松症患者、心脏手术后或乳腺癌术后恢复期患者、眩晕症患者、背痛患者、肠易激综合征患者和肥胖症患者提供治疗。她拥有多项认证,包括瑜伽联盟颁发的 E-RYT 500 认证、美国健康培训中心颁发的基本生命支持 (BLS) 认证以及体感运动中心颁发的运动教练认证。



Galliano, Dianne 女士

- 美国纽约整体瑜伽学院院长
- 14TH Street Y 的瑜伽治疗教练
- 纽约 Integral Yoga Institute Wellness Spa 的瑜伽治疗师
- 教育联盟的治疗讲师:平衡生活中心
- 纽约州立大学小学教育学士
- 马里兰大学瑜伽治疗硕士学位

“

感谢 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



Escalona García, Zoraida 女士

- 西班牙治疗瑜伽协会副主席
- Air Core 方法 (将 TRX 和/或功能训练与瑜伽相结合的课程) 的创始人
- 瑜伽治疗培训师
- 马德里康普顿斯大学免疫学研究硕士
- 马德里自治大学法医学硕士
- 获得墨西哥国立自治大学生物科学学位
- 教师课程: 阿斯汤加渐进瑜伽、FisiomYoga、筋膜瑜伽和瑜伽与癌症
- 普拉提地板普拉提教练课程
- 植物疗法和营养学课程
- 冥想教师课程



04 结构和内容

本大学课程的学术内容由治疗瑜伽领域最优秀的专业人士编写。通过这种方式，学生将从多媒体资源中了解到与脊柱、身体四肢及其组成系统有关的特殊性。他们还将接受高级培训，了解通过体育活动锻炼这些部位的重要性。





“

这个课程将让你对锻炼脊柱的姿势有专门的了解”

模块 1. 脊柱和四肢

- 1.1. 肌肉系统
 - 1.1.1. 肌肉:功能单元
 - 1.1.2. 肌肉的类型
 - 1.1.3. 肌张力和肌相位
 - 1.1.4. 等长和等张收缩及其与瑜伽风格的关系
- 1.2. 神经系统
 - 1.2.1. 神经元:功能单元
 - 1.2.2. 中枢神经系统:大脑和脊髓
 - 1.2.3. 躯体外周神经系统:神经
 - 1.2.4. 外周自主神经系统:交感神经和副交感神经
- 1.3. 骨骼系统
 - 1.3.1. 骨细胞:功能单元
 - 1.3.2. 轴向和附属骨骼
 - 1.3.3. 肌腱
 - 1.3.4. 韧带
- 1.4. 脊柱
 - 1.4.1. 脊柱的演变和功能
 - 1.4.2. 结构
 - 1.4.3. 椎骨类型
 - 1.4.4. 脊柱运动
- 1.5. 颈部和背部
 - 1.5.1. 颈椎--典型和非典型
 - 1.5.2. 背椎
 - 1.5.3. 颈部主要肌肉
 - 1.5.4. 背侧的主要肌肉
- 1.6. 腰部
 - 1.6.1. 腰椎
 - 1.6.2. 荐骨
 - 1.6.3. 尾骨
 - 1.6.4. 主要肌肉





- 1.7. 骨盆
 - 1.7.1. 解剖学:男性和女性骨盆的区别
 - 1.7.2. 两个关键概念:前倾角和后倾角
 - 1.7.3. 主要肌肉
 - 1.7.4. 骨盆底
- 1.8. 上肢
 - 1.8.1. 肩关节
 - 1.8.2. 肩袖肌肉
 - 1.8.3. 手臂、肘部和前臂
 - 1.8.4. 主要肌肉
- 1.9. 下肢
 - 1.9.1. 髋臼关节
 - 1.9.2. 膝关节:胫股关节和髌股关节
 - 1.9.3. 膝关节韧带和半月板
 - 1.9.4. 腿部主要肌肉
- 1.10. 横膈膜和核心
 - 1.10.1. 横膈膜的解剖
 - 1.10.2. 横膈膜和呼吸
 - 1.10.3. 核心肌肉
 - 1.10.4. 核心及其在瑜伽中的重要性



只需轻轻一点,你就能获得瑜伽治疗方面的最佳培训资格"

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。



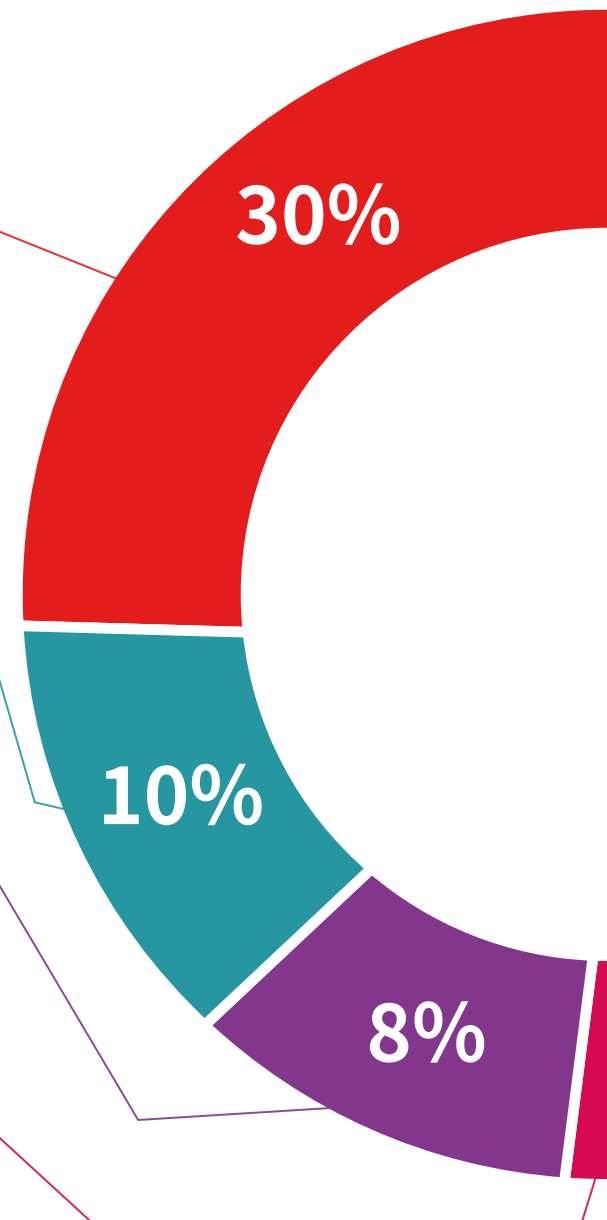
技能和能力的实践

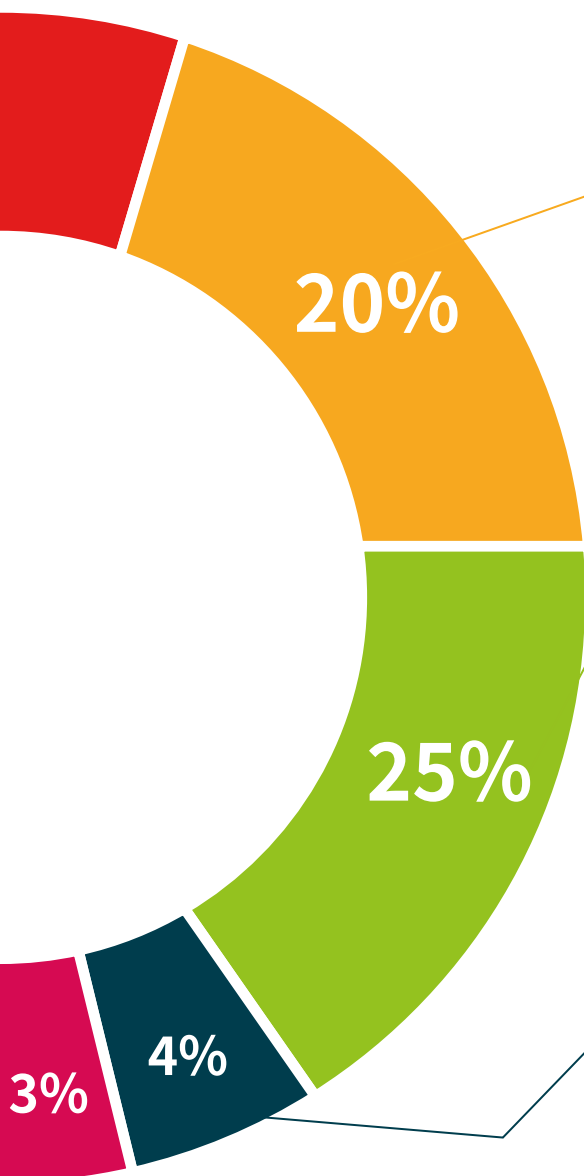
你将开展活动以发展每个学科领域的具体能力和技能。在我们所处的全球化框架内,我们提供实践和氛围帮你取得成为专家所需的技能和能力。



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

脊柱、不稳定性和损伤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。





顺利完成这个课程并获得大学学位, 无需旅行或通过繁琐的程序"

这个**脊柱、不稳定性和损伤大学课程**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: **脊柱、不稳定性和损伤大学课程**

模式: **在线**

时长: **6周**

得到了**NBA**的认可





大学课程 脊柱、不稳定性和损伤

- » 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

脊柱、不稳定性和损伤

得到了NBA的认可

