

CURSO GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA

OBJETIVOS

El objetivo es incorporar a la consulta una parte más activa o dinámica que

complemente nuestros tratamientos y que involucre al paciente en la mejora de su pat puedan ofrecer las técnicas de manera grupal mediante clases dirigidas, como ejercicio

METODOLOGÍA

Es un curso cuya metodología es principalmente práctica, le damos mucha importancia alumnos sean capaces de dirigir una clase al finalizar la formación.

MATERIAL

El material son: colchonetas, bandas elásticas, bosús, fitball.

PROGRAMA CURSO TÉCNICAS HIPOPRESIVAS (TOTAL 30 HORAS)

SEMINARIO 1 (15HORAS)

1.1.- INTRODUCCIÓN

- ¿Qué son las técnicas hipopresivas?

-Origen de las técnicas.

1.2.-Anatomía y biomecánica implicadas en las técnicas hipopresivas

1.3.-Beneficios, efectos, indicaciones y contraindicaciones de las técnicas hipopresivas.

1.4.-Fundamentos de los ejercicios

PRÁCTICA SEMINARIO 1

P.1.-Valoración: Diafragma, transverso y suelo pélvico. Tos y competencia abdominal.

P.2.-Ejercicios básicos

SEMINARIO 2 (15HORAS)

2.1.-Estabilización lumbopélvica. Control Motor.

2.2.-Patologías

2.3.-Programación de una clase

2.4.-Potenciación de los ejercicios.

PRÁCTICA 2

P.2.1.-Ejercicios dinámicos

P.2.2.-Ejercicios con accesorios

P.2.3.-Aplicación de ejercicios a diferentes patologías

P.2.4.-Dinámicas grupales