

PROGRAMA DEL CURS ESPECIALISTA EN TÈCNIQUES DE HIPOPRESSIÓ ABDOMINAL

1. INTRODUCCIÓ A LA TÈCNICA DE LA GIMNÀSTICA ABDOMINAL DE HIPOPRESIÓ.

Orígens

Definició

Objectius

2. ANATOMIA I FISIOLOGIA IMPLICADA EN EL TREBALL HIPOPRESIVO.

Musculatura directament implicada

Musculatura secundària

Cadenes musculars i la seva activació

Neurodinàmica evolució i aplicació.

Moviments lumbo-pèlvics.

Moviments de la columna vertebral, flexió, extensió, neutra.

3. REEDUCACIÓ POSTURAL, SENSORIAL I MOTRIU.

Les col·lacions posturals a nivell axial, cervical, ...

Activacions de les cintures escapular i pèlvica

Accions respiratòries

Mobilització costal en l'aplicació de les respiracions i apnees

En apnea, com treballa el sistema muscular

4. EXERCICIS RESPIRATORIS D'ENTRENAMENT PREVI.

5. EXERCICIS BÀSICS D'INICIACIÓ.

Pràctica individual. Pautes respiratòries i intensitats. Posicions; dinàmiques, estàtiques, carrega/descàrrega

Pràctica per grups

Elements aplicats en classes d'inici

Massatges i alliberament miofascial

6. ESTRUCTURACIÓ DE LES SESSIONS DE TREBALL HIPOPRESIVO

Valoració de l'alumne/client. Fulla de valoració amb la realització dels diferents testatges; competències abdominals, diàtesis abdominal, tonificació i flexibilitat del diafragma, activació de la faixa abdominal

Mesuraments de la caixa toràctica, abdomen. Es realitzaran dos mesuraments; la primera en posició anatòmica natural i la segona durant la realització del treball hipopresivo

7. ELABORACIÓ DELS QÜESTIONARIS DE VALORACIÓ INICIAL.

Patologies específiques (incontinències, disfuncions, etc.)

8. ESTRUCTURA ESPECÍFICA DE LES SESSIONS SEGONS NIVELLS.

Pràctica respiratòria

Escalfament

Combinacions de treballs de càrrega/descarrega

Pautes propiocepció

Pautes de reconeixement corporal i sensorial

Pautes de direcció de la sessió

9. SESSIONS PER NIVELLS

Sessió nivell bàsic

Sessió nivell medio

Sessió nivell avançat

10. TRANSICIONS

11. APLICACIÓ D'ELEMENTS EN CADA NIVELL.

12. ESTRUCTURACIÓ DE LES SESSIONS DINÀMIQUES.

13. PATOLOGIES I PAUTES ESPECÍFIQUES A L'HORA DE PODER FER EL TREBALL ABDOMINAL HIPOPRESIVO.

14. INDICACIONS DEL SECTOR PROFESSIONAL; ON IMPARTIR LES SESSIONS, ORIENTACIÓ DE LES TAXES I RECONeixEMENT DEL MERCAT ON ENS MOVEM.

Característiques de l'instructor. Competències emocionals, com valorar i actuar.

15. POSADA EN PRÀCTICA DELS CONEIXEMENTS ADQUIRITS TANT DE FORMA INDIVIDUAL, PER PARELLES I EN GRUP.

16. VALORACIÓ FINAL DEL CURS; CONSTARÀ D'UNA PART TEÒRICA I UNA PART PRÀCTICA

L'avaluació teòrica és tipus test

21 diciembre

L'avaluació pràctica, serà la dicció d'una sessió atenent a tots els principis establerts per a fer un treball abdominal hipopresivo estàtic, dinàmic, transitiu, amb càrrega/descarrega, etc.