

**ACTIVITATS DE FORMACIÓ ESPORTIVA
SEGON SEMESTRE 2018/19**

Curs d'especialista en tècniques d'hipopressió abdominal

Continguts	<p>En aquest curs de formació presentem una tècnica d'entrenament postural i global, dirigida a tècnics esportius formats en les disciplines de Pilates, loga, Activitats Dirigides o Entrenador Personal, així com Llicenciats, Diplomats, Fisioterapeutes o Estudiants en àrea Sanitària. La tècnica de treball abdominal hipopressiu cerca des de la salut, realitzar un treball global, obtenint com a resultats; la correcció postural, l'estabilitat, treballar la capacitat pulmonar, la mobilització visceral i descompressió, l'enfortiment del sòl pèlvic (tan important la seua cura en esports d'impacte), etc. És una disciplina de treball, que els resultats amb la pràctica són immediats si està ben orientada per part de l'instructor de la Tècnica. La seua pràctica està indicada en molts àmbits de treball; atletes, runners, nedadors, ciclistes, esportistes d'elit, entrenaments personals, recuperació postpart, recuperació del sòl pèlvic, etc. Sempre atenent en situacions específiques les pautes mèdiques establertes, com per exemple persones amb hipertensió arterial i per descomptades dones en període gestacional.</p>
Professorat	<ul style="list-style-type: none"> • M^a JESÚS ESTEVEZ COUTO Diplomada en Massatge Terapèutic i Esportiu (240 hores) (any 2013/2015) Kinesiotape. (14 h teòric-*pràctiques) Nivell I de massatge Shiatsu. (48 hores teòriques-*pràctiques) Reflexologia Podal. (48 hores teòriques-*pràctiques) Instructora de Pilates Mat Work, (300 hores) any 2015, obtingut a l'escola Apta Vital Sport, a Castelló. Especialista en Reformer i Torre (pilates en màquines). Pilates Prepart i Postpart, (12 hores) obtingut a València amb Andrea Giacosa i Claudia Gianni l'any 2016. Monitora de loga (350 hores), obtingut a l'escola Apta Vital Sport l'any 2016. Seminari "Activitat Física en població especial aplicada en aigua" (6 hores) a l'escola Apta Vital Sport, a Castelló. "Gold Pilates" (8 hores) impartit per Jérôme Bertolutti i José Tomàs Córcoles, de la mà d'Apta Vital Sport. Certificat d'assistència en el VIII Fòrum Internacional de Pilates de València del 17 al 19 de febrer de 2017.
Dates	Del 3 de maig 2019 fins el 21 de juny de 2019
Dies	3 , 10, 17, 24, 31 de maig 7, 14, 21 de juny
Horari	Divendres de 16.00 a 20.00 h.
Lloc	Pavelló Poliesportiu
Preu	-Estudiants, PAS, PDI i personal treballador d'empreses vinculades: 218 euros o 2 quotes de 110 euros, o en 3 quotes de 78 euros. -Familiars de primer grau de la comunitat universitària i empreses de serveis de l'UJI:

	325 euros o 2 quotes de 163 euros, o en 3 quotes de 115 euros. -Alumni SAUJI premium: 325 euros o 2 quotes de 163 euros, o en 3 quotes de 115 euros. -Altres col·lectius: 435 euros o en 2 o 3 quotes.
Places	Mínim 8 i màxim 20
Avaluació	Assistència 80% de les sessions + examen teoricopràctic
Crèdits	Convalidable per 2 crèdits ESTC
Durada	- 32 hores (presencials). *Requisit previ en formació; Llicenciat, Diplomant, alumne en curs en coneixements Sanitaris, Fisioterapeuta o tenir algun dels següents cursos previs com Entrenador Personal, Activitats Dirigides, Pilates o Ioga.
Inscripció	Fins al 29 d'abril al Servei d'Esports de l'UJI o a través de la nostra pàgina web: https://www.uji.es/serveis/se/ambits/formacio/

Més informació:

<http://ujiapps.uji.es/serveis/se/ambits/formacio/>

Servei d'Esports

964 728 804 / 964 729 332