

TÉCNICAS ABDOMINALES HIPOPRESIVAS

PROGRAMA:

- Introducción a las técnicas abdominales hipopresivas.
 - Concepto "hipopresivo"
 - Origen del método hipopresivo
- Bases anatómico-fisiológicas de técnicas abdominales hipopresivas.
- Fundamentos de las técnicas abdominales hipopresivas.
- ¿Fitness o terapia?
 - Objetivos de las técnicas abdominales hipopresivas en la fisioterapia.
 - Objetivos las técnicas abdominales hipopresivas en fitness.
- Ejercicios de las técnicas abdominales hipopresivas vs. ejercicios de abdominales clásicos.
- Concepto de hiperpresión abdominal.
 - Presión abdominal cualitativa
 - Presión abdominal cuantitativa
- Aplicación de las técnicas abdominales hipopresivas.
 - Síndrome de deficiencia postural
 - Fisiopatología pelviperineal
- Test de valoración del paciente para las técnicas abdominales hipopresivas.
- Técnicas de aspiración diafragmática activa.
- Bases científicas de las técnicas abdominales hipopresivas.
- ¿Qué sucede a nivel cerebral cuando practicamos las técnicas abdominales hipopresivas?
- Relación entre el suelo pélvico y los parámetros respiratorios.
- Efectos de las técnicas abdominales hipopresivas: inmediatos, a corto plazo y a largo plazo.
- Contraindicaciones de las técnicas abdominales hipopresivas.
- Aplicaciones de las técnicas abdominales hipopresivas.
- Posiciones del Nivel 1 de las técnicas abdominales hipopresivas.
- Ejercicios del Nivel 1 de las técnicas abdominales hipopresivas.
- Organización y metodología de la sesión de las técnicas abdominales hipopresivas.

FECHAS:

16 y 17 de Noviembre del 2019

HORARIOS:

Sábado de 9:30h a 14:00h y de 15:00h a 20:30h

Domingo de 9:00h a 14:00h

HORAS LECTIVAS:

15h

Nº ALUMNOS

24 alumnos

DOCENTE:

Mireia Checa: Fisioterapeuta especializada en Psiconeuroinmunología Clínica, PNL y terapia breve estratégica. Instructora en técnicas abdominales hipopresivas certificada por el método Caufriez y Low Pressure Fitness Nivel 1. Instructora en Peak Pilates Comprehensive I.