Fisioformación

PREVENCIÓN DE LESIONES DE LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR

PROGRAMA:

- Cinesiología y Biomecánica de la rodilla.
- Factores modificables y no modificables en los atletas.
- Reducción versus prevención de lesiones
- Poblaciones propensas a lesión de LCA.
- Conceptos de entrenamiento funcional relacionados con la prevención de lesiones del LCA.
- Cadenas cinéticas: Revisión del concepto y aplicación clínica para una correcta selección de los ejercicios en la prevención y tratamiento de lesiones de LCA.
- Enseñar y aplicar el programa para prevención de lesiones de LCA. Este programa está compuesto por seis estrategias diferentes (estas seis estrategias se explican y se practican con muchos detalles teóricos y prácticos)
- Enseñar y aplicar el programa para rehabilitación de lesiones LCA. Este programa está compuesto por seis estrategias diferentes. (estas seis estrategias se explican y se practican con muchos detalles teóricos y prácticos)

FECHAS:

1, 2 y 3 de Abril del 2019

HORARIOS:

Lunes, Martes y Miércoles de 15:30h a 20:30h

HORAS LECTIVAS:

15h

Nº ALUMNOS

24 alumnos

DOCENTE:

Ericka Céspedes: Especialista en Terapia Manual Ortopédica. Especialista en Evaluaciones Funcionales, Ejercicios Correctivos y Entrenamiento Deportivo. Licenciada en Terapia Física. USP. Docente Universitaria del curso Kinesiología y Biomecánica y del curso Fundamentos de la Prescripción del Ejercicio. USP.

Fundadora Mobility Freedom Institute. Fundadora y Head Trainer de Mobility Freedom System. Directora y Head Trainer en Kinetic.