

TEMARIO: ABD HIPOPRESIVOS

Introducción:

Los ejercicios hipopresivos son una forma de práctica corporal y saludable, que logra beneficios en diversos sistemas de nuestro cuerpo, en un tiempo reducido.

Son ejercicios respiratorios y posturales que disminuyen la presión en las cavidades torácica, abdominal y pélvica.

De aquí su nombre, HIPO (disminución) PRESIVOS (de la presión)

Los principales beneficios que se logran:

- *Aumentar el tono de la faja abdominal y del piso pélvico*

- *Reducir el perímetro de la cintura*

- *Prevenir y mejorar la incontinencia urinaria, los prolapsos y la diástasis abdominal*

- *Mejorar la postura y disminuir los dolores de espalda*

- *Aumentar la fuerza explosiva y la capacidad anaeróbica*

- *Mejorar la vascularización en la pelvis y el retorno venoso en miembros inferiores*

- *Gestionar correctamente las presiones abdominales.*

- *Prevenir hernias de todo tipo (inguinales, lumbares, umbilicales, vaginales, etc)*

- *Mejorar los parámetros respiratorios*

TEMARIO:

Menciones anatómicas, biomecánicas y neurofisiológicas del sistema respiratorio.

- Postura patológica
- Concepto CORE superior e inferior – Concepto de estabilización escapular, pélvica y cadera.
 - Cadenas Musculares – Músculos Tónicos y Fásicos • Respiración costodiafragmática - • Conciencia corporal • Neurofisiología de la Postura
 - Aprendizaje Motor y neurodesarrollo • Apnea respiratoria- Apertura de costillas • r – Contactos sensoperceptivos. Series – Repeticiones - Tiempos
 - Ejercicios Respiratorios • Ejercicios de alineación postural • Ejercicios básicos TCH en suelo con variantes para miembro superior • Ejercicios de liberación pélvica y diafragmática • Demostración de secuencia dinámica – Transiciones • Ejercicios de liberación miofascial • Ejercicios de movimientos rítmico.

Objetivos:

- Conocer Técnica y fundamentación
- Comprender la integración de los sistemas postural, respiratorio, tanto a nivel musculoesquelético como neurofisiológico.
- Hacer correcto uso de la técnica en general.
- Relación entre el sistema miofascial, la postura y los ejercicios hipopresivos.
- Adquirir nociones del desarrollo motor y poder relacionarlo con la secuencia del ejercicio hipopresivo.
- Conocer la estructura y función de la zona media, y su influencia en la salud perineal y postural general desde la técnica hipopresiva.

(NUEVO)* APLICACIÓN DE LA TÉCNICA A OTRAS DISCIPLINAS