



FORMACIÓN

Catálogo de Cursos

MONITOR DE GIMNASIA HIPOPRESIVA

Sector: DEPORTIVO

CONVOCATORIA ABIERTA. Si está interesado en este curso, por favor, consulte las fechas.

Modalidad: ONLINE

Duración: 60.00 horas

Objetivos:

Este curso de Monitor de Gimnasia Hipopresiva le ofrece una formación especializada en la materia. Creada por Marcel Caufriez, doctor en Kinesiterapia, en los años 80, la Gimnasia Abdominal Hipopresiva (GAH) trabaja la musculatura abdominal sin perjudicar el suelo pélvico. Está especialmente indicada para mujeres en el posparto, deportistas y en periodo menopaúsico.

Contenidos:

UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA GIMNASIA HIPOPRESIVA

Introducción a la gimnasia hipopresiva

- Beneficios y contraindicaciones de las técnicas hipopresivas

El monitor de gimnasia hipopresiva

- Factores y ámbito de actuación de un monitor
- Funciones del monitor

Estilos del monitor deportivo

- Estilos según la finalidad

Tipos de actividades

- Criterios para la organización de las actividades

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA EN LA GIMNASIA HIPOPRESIVA

Los músculos implicados en la gimnasia hipopresiva

Regiones anatómicas implicadas en la gimnasia hipopresiva: el tórax

- Funciones del tórax
- Anatomía del tórax
- Musculatura del tórax
- Componentes del tórax

Regiones anatómicas implicadas en la gimnasia hipopresiva: el abdomen

- Funciones del abdomen
- Anatomía del abdomen
- Musculatura del abdomen

- Los órganos abdominales y su relación con otras regiones

Regiones anatómicas implicadas en la gimnasia hipopresiva: la pelvis

- Anatomía de la pelvis
- Musculatura de la pelvis

UNIDAD DIDÁCTICA 3. REEDUCACIÓN POSTURAL

Higiene corporal y postural

- Bipedestación
- Sedestación
- Decúbito

Entrenamiento de la postura corporal

- Descripción de la postura correcta

- Factores que influyen en la postura

Gimnasia correctiva y postural

- Finalidades de la gimnasia correctiva

UNIDAD DIDÁCTICA 4. EJERCICIOS BÁSICOS EN GIMNASIA HIPOPRESIVA

Ejercicios básicos

- Desarrollo de las técnicas hipopresivas
- Aplicaciones prácticas
- Mecanismo de acción de la Gimnasia Hipopresiva
- Principios técnicos
- Tipos de ejercicios
- Descripción técnica de alguno de los ejercicios más características

UNIDAD DIDÁCTICA 5. EJERCICIOS Y DINÁMICAS MÁS COMPLEJAS EN LA GIMNASIA HIPOPRESIVA

Sistema somatosensorial. Exterocepción y nociocepción

- Exterocepción
- Nociocepción

Sistema sensorial. Propiocepción

- Receptores periféricos
- Vía propioceptiva consciente
- Vía propioceptiva inconsciente

Ejercicios hipopresivos dinámicos

- Metodología para implementar ejercicios hipopresivos dinámicos
- Ejercicios hipopresivos en pareja

UNIDAD DIDÁCTICA 6. ELABORACIÓN DE SESIONES

Programación de las sesiones

Diseño y desarrollo de una sesión de gimnasia hipopresiva en función de las necesidades y expectativas de cada usuario

- Identificación de las necesidades de cada tipo de usuario
- Establecimiento de objetivos didácticos, contenidos a desarrollar y materiales necesarios para el desarrollo de las sesiones

La sesión de gimnasia hipopresiva

- Fases de una sesión de gimnasia hipopresiva
- Objetivos de la sesión
- Tipos de sesiones
- La estructura de la sesión

UNIDAD DIDÁCTICA 7. PATOLOGÍAS Y PAUTAS EN EL TRABAJO ABDOMINAL HIPOPRESIVO

Introducción a las patologías y las lesiones

La prevención de lesiones en gimnasia hipopresiva

Actuaciones ante una lesión durante la realización de los ejercicios de gimnasia hipopresiva

Técnicas utilizadas en la prevención y el tratamiento de las lesiones