

TALLER DE EJERCICIOS APLICADO A

LESIONES



Nuestro objetivo es formar y transmitir la experiencia de los ejercicios y movimientos que les permitan como docentes e instructores de clases de movimiento, promover el mismo en zonas de la columna, hombros, caderas, rodillas, tobillos, etc que necesitan ser integrados y correcciones para poder cuidar la musculatura que sostiene a esa lesión, en vías hacia su mejora.

Comprensión, análisis y respuesta para quienes buscan mejorar la comunicación y la transmisión de imágenes de movimiento a los practicantes en estas áreas y otras técnicas de movimiento.

TEMARIO:

Ejercicios para cada tipo de lesión. Prevención y reacondicionamiento.

Posturas básicas isométricas e isotónicas: Flexión, extensión y extensiones laterales. Variantes. Equilibrios y empujes. Musculatura estática y dinámica.

Estiramiento de la musculatura con tendencia hipertónica y fortalecimiento de los músculos abdominales. Musculatura de la dinámica: abdominales y dorsal ancho como soporte postural. Soporte en las posiciones de equilibrio.

Conexión con la Respiración y su continuidad Miofascial hacia la columna lumbar. Musculatura de la estática: Cadena muscular posterior: suboccipitales, espinales, glúteos, isquiotibiales, gemelos y plantares. Cadena muscular anterior: escalenos, intercostales, diafragma, tendón del diafragma, psoas, aductores y tibiales y peroneos.

Lesiones***. Variantes. Ejercicios para cada tipo de lesión. Usando bandas elásticas, balón, mancuernas, Tobilleras, bozu, etc.

***(manguito rotador/ escoliosis/ lumbalgia/ hiperlordosis/ Cirugía de rodilla/ condromalacia rotuliana/ esguinces de tobillo interno y externo, acortamientos y otros)

Metodología de aplicación: (entrada en calor, parte principal y vuelta a la calma)

Música a utilizar (*Disponible sin copyright en nuestra plataforma de estudio*)



100% Online.

