

Formas de inscripción:

Para inscribirte en este curso puedes realizar cualquiera de los siguientes pasos:

- Inscribirte en la oficina de Servisport (Pabellón "Toño Santos" de la facultad), de lunes a jueves de 17:30h a 19:00h.
- Rellenar este boletín de inscripción y depositarlo en el buzón de Servisport (casilleros Pab. A) junto con el resguardo de pago.

NOTAS:

- La matrícula se hace efectiva una vez realizado el pago del curso, y entregado el justificante de éste junto al boletín de inscripción en la oficina de Servisport.
- El pago se hará, según los precios indicados, en Caja Granada en el siguiente número de cuenta, indicando en el concepto el **código del curso** y los **apellidos del alumno**:

2031 0262 01 0115039305

Destinatarios del curso:

Diplomados en EF, Licenciados en CC de la AF y el Deporte, Técnicos deportivos, Fisioterapeutas, Matrono/as.

Plazas: mínimo 35; máximo 50.

Fechas, horarios y lugar de celebración:

Este curso tendrá lugar en la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, con una duración de 20 horas, distribuidas entre los siguientes días y horarios:

Jueves 20 de mayo:
de 16:00 a 21:00 h

Viernes 21 de mayo:
de 09:00 a 14:00 h y de 16:00 a 21:00 h

Sábado 22 de mayo:
de 09:00 a 14:00 h



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

**ROMPIENDO LOS
PARADIGMAS DEL
ENTRENAMIENTO
ABDOMINAL:
UN NUEVO ENFOQUE
MULTIDISCIPLINAR**

(CÓD. 10-009)



**Fac. CC. Act. Física y el Dep.
20, 21 y 22 de mayo
de 2010**

2 créditos de libre configuración
en este curso, para los alumnos de la Facultad de CC. de la Actividad Física y el Deporte.

Coordinación:

Ángel Gutiérrez Sáinz

Prof. de la Fac. de CC. de la Act. Física y el Deporte

Profesorado:

Carolina Roero Gutiérrez

O2 Wellness Neptuno

Ángel Gutiérrez Sáinz

Profesor de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

Jesús Florido

Universidad de Granada

Antonio Martín

O2 Wellness Neptuno

Gerald Valenza

Universidad de Granada

Javier Rojas

Universidad de Granada

Piti Pinsach

Centro E.P.

Objetivos:

- Conocer la anatomía y funcionalidad de la sección media de cuerpo, faja lumbo-abdominal y suelo pélvico.
- Aprender a seleccionar y planificar el trabajo de la sección media en función de la actividad deportiva o proceso patológico en recuperación.
- Situar al profesional de la actividad física y de la salud en el contexto funcional del trabajo de la sección media en embarazo, parto y post parto.
- Conocer los métodos, técnicas y nuevas tendencias en el trabajo abdominal.

Contenidos:

- Repaso anatómico y fisiológico de la faja lumbo-abdominal y suelo pélvico.
- Biomecánica de las estructuras implicadas en el entrenamiento de la musculatura de la sección media.
- Fisiopatología de la sección media y suelo pélvico (hernias discales, prolapsos,...)
- Fisiopatología del embarazo (ciática, incontinencia urinaria, ...)
- Recuperación de la sección media desde el punto de vista de la fisioterapia.
- Recuperación de la sección media desde la perspectiva del entrenamiento.
- Entrenamiento de la sección media: Métodos y materiales clásicos.
- Entrenamiento de la sección media: Pilates.
- Entrenamiento de la sección media: Gimnasia hipopresiva.
- Entrenamiento de la sección media: Nuevos materiales (Staby, TRX, Bosu, Fitball, Gliding).
- Entrenamiento tecnológico de la sección media (Plataforma vibratoria, electroestimulación...)

Boletín de inscripción

CURSOS DE FORMACIÓN 09/10
Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

Apellidos _____

Nombre _____

Dirección _____

Ciudad _____

CP _____ Provincia _____

Email _____

Tfnos fijo y móvil _____

Precio:

Curso de entrenamiento abdominal: 70€

Número de cuenta de Caja Granada donde se debe realizar el ingreso (indicar en el ingreso el código del curso y apellidos):

2031 0262 01 0115039305