



## **PROFESORA: NATALIA SOSA REJÓN**

Licenciatura en Rehabilitación de la UADY

Maestra en Cultura Física en el Adulto Mayor.

Certificación FNP de la International Association 1 y 2.

Certificación Low Pressure Fitness nivel 1 y 2

## **DIRIGIDO A:**

La certificación estará dirigida a estudiantes a partir de 4to semestre o cuatrimestre, Pasantes o Profesionales interesados de las áreas de Rehabilitación, Fisioterapia, Medicina deportiva y Medicina física y rehabilitación

## **DURACIÓN**

20 horas (16 presenciales, 4 de estudio independiente.)



# **CURSO TALLER**

## **EJERCICIOS HIPOPRESIVOS**

### **CON ENFOQUE CLÍNICO**

## **AVAL**

Asociación mexicana de fisioterapia manual e instrumental

## **OBJETIVO GENERAL.**

Aplicar los principios del método hipopresivo con un enfoque individualizado en las necesidades funcionales del paciente.

## **CONTENIDOS.**

- 1- Anatomía del core y suelo pélvico.
- 2- Complejo Toracoabdominolumbopélvico (Biomecánica).
- 3- Tono de base y de carga.
- 4- Presurización intraabdominal (Activaciones reflejas, función y disfunción).
- 5- Concepto y método hipopresivo (Historia, aspectos del fitness, aspectos terapéuticos, indicaciones terapéuticas, vertientes del método, beneficios y contraindicaciones).
- 6- Lo previo al trabajo hipopresivo (Valoraciones y aspectos necesarios a trabajar)
- 7- La técnica de los Ejercicios Hipopresivos
- 8- Dosificación y progresión
- 9- Hipopresivos estáticos y dinámicos.