

## **CURSO GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA**

NÚMERO DE HORAS TOTALES 30. Teoría 4,5 h. Práctica 25,5 h.

Día 1: Sábado

9-10,30: Teoría: ¿Qué son las técnicas hipopresivas?, anatomía, sinergias abdomino-pélvicas. 10,30-14:00: Práctica: Respiración, pautas fundamentales, 4 posturas básicas.

15-16,30: Teoría: Beneficios, Indicaciones, contraindicaciones. Hipopresivos en el postparto. Principios fundamentales.

16,30-20: Práctica: Ejercicios básicos y variantes I.

Día 2: Domingo

9-14: Práctica: Clase práctica. Variantes de ejercicios básicos II e introducción a los ejercicios asimétricos.

Día 3: Sábado

9-10,30: Práctica: Dudas. Ejercicios asimétricos y dinámicos. 10,30-14:00: Práctica: Ejercicios con materiales I.

15-16,30: Teoría: Core y estabilización lumbo-pélvica. 16,30-20: Práctica: Ejercicios con materiales II. Casos Clínicos.

Día 4: Domingo

9-14: Práctica: Simulación de clases. Ejercicios con materiales III. Ejercicios avanzando.