

Método TAD® (Transición a la Actividad Deportiva).

PRESENTACIÓN

Método TAD® (Transición a la Actividad Deportiva).

Se trata de un método para el **entrenamiento funcional de la musculatura abdominal y del suelo pélvico**, para su correcto funcionamiento ante las **actividades de la vida diaria** o durante **la realización del ejercicio físico**.

Objetivos

El objetivo es reacondicionar y entrenar estos grupos musculares (el abdomen y el SP) para que realicen correctamente sus tres funciones principales:

1. La contención visceral y por tanto también la correcta gestión de las presiones intraabdominales que se generan durante los esfuerzos físicos.
2. La estabilización de la zona abdómino-lumbo-pélvica
3. Y el control motor de esta zona abdómino-lumbo-pelvica y la correcta transmisión de fuerzas durante la realización de movimientos complejos que involucren a los miembros superiores e inferiores.

Dirigido a cualquier persona, no importa la edad, ni el estado físico previo, que desee realizar ejercicio con fines saludables, trabajando todos los aspectos del acondicionamiento físico (resistencia, fuerza, flexibilidad, coordinación, control motor, etc) e involucrando el trabajo de la musculatura abdominal y del suelo pélvico como elementos fundamentales de las sesiones de entrenamiento.

Programa

- Contenido teórico:

1. Bases del método.
2. Fisiología de la respiración.
3. Indicaciones del método.
4. Claves del ejercicio.

- Contenido práctico:

1. Pautas posturales.
2. Integración trabajo respiratorio.
3. Taller con Winner-flow.
4. Secuencia básica (supino).
5. Secuencia básica (lateral).
6. Secuencia básica (cuadrupedia).
7. Secuencia básica (sentada).
8. Secuencia básica (bipedestación).
9. Secuencia básica (de rodillas).

¿QUÉ CONTRAINDICACIONES EXISTEN?

Hipertensión arterial.

Embarazo.

Es recomendable realizar una valoración personalizada de la pelvis, zona abdominal y suelo pélvico y ponerse en manos de un profesional especializado para realizar un aprendizaje adecuado de los ejercicios.

Profesorado

IMPARTE: Ane Remedios Sánchez fisioterapeuta especializada en Neuromiostática visceral y reeducación uro-ginecológica y "Entrenamiento de la musculatura abdominal y del suelo pélvico según el método TAD" (col. Núm. 1485).

Metodología:

Teórico-práctico (10%-90%).

Cronograma de horas presenciales – fechas y horarios

8 sesiones de 1 hora, repartidas en 2 meses.
De 15.30 a 16.30 horas

1. 29 de enero 2020
2. 5 /12/19/26 de febrero 2020
3. 4/11/18 de marzo 2020

Lugares:

Sala de Sesiones Grupales en el Centro de salud de Arrasate.

Coste:

Gratuito para personas afiliadas (se recogerá una fianza de 30€ que se devolverá a aquellas personas que asistan a las clases presenciales).

Preinscripción:

Del 9 al 18 de Diciembre de 2019, desde la URL cursos.satse.es/gipuzkoa

Criterios de selección:

Se ocuparán las 12 plazas por grupo y riguroso orden de antigüedad en el Sindicato. El curso se realizará siempre y cuando salga grupo mínimo de 10 personas por grupo.

Publicación de admitidas/os:

El 19 de diciembre de 2019 en la URL cursos.satse.es/gipuzkoa

(Accediendo a "Iniciar" con DNI con letra y nº de afiliada/o) y en los emails de contacto de cada una de las personas inscritas admitidas.