

¿QUÉ IMPORTANCIA TIENE EL TRABAJO DE LA MUSCULATURA DEL SUELO PÉLVICO EN EL DEPORTE?

Las patologías relacionadas con disfunciones en la musculatura del suelo pélvico son muy habituales en deportistas, tanto en hombres como en mujeres. Dichas disfunciones pueden derivar en problemas de salud, reducción del rendimiento y en problemas sociales y de autoestima. Se hace necesario que los profesionales del ejercicio, la actividad física y del deporte conozcan las características específicas de este grupo muscular, su relación con el entrenamiento deportivo y las formas de trabajarlo.



Investigación en Nutrición, Ejercicio y Estilo de Vida Saludable



FECHAS DE REALIZACIÓN

13 Y 14 DE MARZO DE 2020

Viernes 13 de marzo: de 15:00 a 21:00h
Sábado 14 de marzo: de 9:00 a 21:00h

CONTACTO E INSCRIPCIONES

olga.lopez@upm.es

Transferencia bancaria de la cuota correspondiente a:

ES8301822370420012998933

titular: FUNDACION GEN UPM

Concepto: Curso de suelo pélvico + el nombre completo del asistente

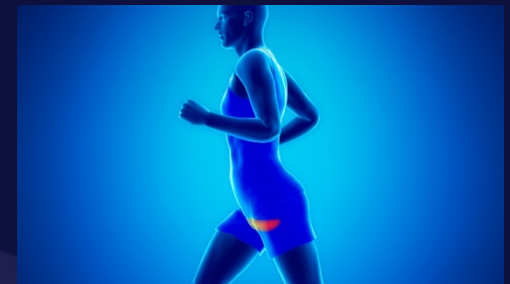
PRECIO

Alumnos de INEF/TAFAD: 110€
Estudiantes universitarios: 130€
Otros: 150€

CURSO ACREDITABLE 0,8 ECTS

EL SUELO PÉLVICO EN EL DEPORTE

Importancia del trabajo preventivo y compensatorio de la musculatura del suelo pélvico en deportistas.



¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

- ESTUDIANTES DE INEF, FISIOTERAPIA, MEDICINA Y CIENCIAS DE LA SALUD
- PROFESIONALES DEL MUNDO DEL EJERCICIO Y DEL DEPORTE.
- ENTRENADORES DEPORTIVOS
- CUALQUIER PERSONA INTEREASDA EN AUMENTAR SUS CONOCIMIENTOS SOBRE EL SUELO PÉLVICO

¿DÓNDE SE REALIZA?

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE-INEF DE LA UPM

C/ Martín Fierro, 7

28040, Madrid

CONTENIDOS DEL CURSO

- Anatomía del diafragma torácico y pélvico. Estructura del suelo pélvico. Diferencias entre sexos.
- Fisiología del aparato genitourinario.
- Problemas y disfunciones derivadas de la debilidad del suelo pélvico en poblaciones especiales: embarazo, post-parto y menopausia.
- Problemas y disfunciones derivadas de la debilidad del suelo pélvico asociadas a los deportes de impacto y de riesgo.
- Aplicación práctica del trabajo de suelo pélvico en el entrenamiento deportivo y la actividad física. La labor del entrenador/a.
- Sinergia transverso-suelo pélvico. Kegel
- Ejercicios de gimnasia abdominal hipopresiva.
- Métodos de valoración de la fuerza y el tono de la musculatura del suelo pélvico. Dispositivos disponibles para un entrenamiento guiado.

DOCENTES

Dra Lidón Soriano Segarra

Dra Olga López Torres

Dra Amelia Guadalupe Grau

FORTALECE TU SUELO PÉLVICO PARA QUE EL DEPORTE NO TE LO DAÑE

