

CERTIFICACION

ESFERODINAMIA

APLICADA A LESIONES



Nuestro objetivo es formar y transmitir la experiencia de los ejercicios y movimientos que les permitan como docentes e instructores de clases de movimiento, promover el mismo en zonas de la columna, hombros, caderas, rodillas, tobillos, etc que necesitan ser integrados y correcciones para poder cuidar la musculatura que sostiene a esa lesión, en vías hacia su mejora.

Comprensión, análisis y respuesta para quienes buscan mejorar la comunicación y la transmisión de imágenes de movimiento a los practicantes en estas áreas y otras técnicas de movimiento.

TEMARIO:

Movimiento, Respiración y el tránsito por la columna dorsolumbar.

Movimientos y Posturas básicas en Esferodinamia, ajustes y aplicación de las posturas en el trabajo. Uso de los balones en el Movimiento Global y su tránsito por los espacios de transición de la columna.

Ejercicios para cada tipo de lesión. Prevención y reacondicionamiento.

Posturas básicas isométricas e isotónicas: Flexión, extensión y extensiones laterales.

Variantes. Equilibrios y empujes. Musculatura estática y dinámica. Estiramiento de la musculatura con tendencia hipertónica y fortalecimiento de los músculos abdominales.

Musculatura de la dinámica: abdominales y dorsal ancho como soporte postural.

Soporte en las posiciones de equilibrio.

Conexión con la Respiración y su continuidad Miofascial hacia la columna lumbar.

Musculatura de la estática: Cadena muscular posterior: suboccipitales, espinales, glúteos, isquiotibiales, gemelos y plantares. Cadena muscular anterior: escalenos, intercostales, diafragma, tendón del diafragma, psoas, aductores y tibiales y peroneos.

Lesiones***. Variantes. Ejercicios para cada tipo de lesión.

***(manguito rotador/ escoliosis/ lumbalgia/ hiperlordosis/ Cirugía de rodilla/ condromalacia rotuliana/ esguinces de tobillo interno y externo, acortamientos y otros)

Metodología de aplicación: (entrada en calor, parte principal y vuelta a la calma)

Música a utilizar (Disponibile sin copyright en nuestra plataforma de estudio)



100% Online. Material descargable.

