

CURSO	GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA Y SUELO PÉLVICO		
DESCRIPCIÓN	Trabajar nuevas tendencias para la mejora de nuestra salud y nuestro rendimiento deportivo. El curso será muy práctico.		
CONTENIDO	<p>Gimnasia abdominal hipopresiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Introducción - Objetivos - Indicaciones y contraindicaciones - Puesta en práctica - Programación - Tiempo de ejecución <p>Suelo pélvico:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Concepto Suelo Pélvico - Anatomía Suelo Pélvico - Disfunciones: Urinarias, fecales, sexuales, prolapsos... - Deporte y Suelo Pélvico - Rehabilitación - Ejercicios 		
OBJETIVOS	<p>Gimnasia abdominal hipopresiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reduce perímetro de la cintura - Previene dolores de espalda - Evita y frena la incontinencia - Mejora la función sexual - Tonifica el abdomen - Mejorar rendimiento deportivo <p>Suelo pélvico:</p> <p>Durante varios años se ha aplicado este trabajo inicial en el campo de la prevención en pequeños grupos y en sesiones individuales. Se ha podido sistematizar una forma de trabajar el Periné con resultados óptimos, y las personas que han recibido las sesiones prácticas han podido integrarlo en su vida diaria. La formación se sitúa en el marco exclusivo de la PREVENCIÓN, SALUD y BIENESTAR.</p>		
SECTOR DE POBLACIÓN	Trabajadores por cuenta ajena, desempleados y autónomos de empresas de gestión deportiva, polideportivos, gimnasios y similares.	ESPACIOS DOCENTES	Polideportivo de Etxebarri
PERIODO DE PROGRAMACION	25 y 26 de Enero de 2020	DIAS LECTIVOS	Sábado y Domingo
Nº SESIONES	16h	HORARIO	10 a 14h y 15 a 19h