

# CURSO Nivel I

## “Entrenamiento de la musculatura abdominal y del suelo pélvico según el Método T.A.D.®”

(Transición a la Actividad Deportiva)

### Profesorado:

#### Beatriz Cosgrove Vélez

Fisioterapeuta especialista en Reeducción Pelvipereineal

#### María Vila Ramiro

Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte  
Fisioterapeuta especialista en Reeducción Pelvipereineal

### Lugar de celebración y fechas:

I Edición Blanes (Girona). FISIUBLANES  
26, 27 y 28 de Mayo 2017



### Horario:

Viernes de 16h a 21h  
Sábado de 9h a 13:30h y de 15:30 a 21h  
Domingo de 9h a 14h

## PLAZAS Y PRECIO DEL CURSO

El numero de plazas: 20.

Precio: 350€ Nivel I.

Incluye: documentación y material de prácticas.

Inscripciones mediante transferencia bancaria a la cuenta nº ES32 2100 8177 7123 0009 0209

Para formalizar la plaza se deberá abonar el importe del 50% del curso (175€) y enviar justificante de pago al correo indicado.

El resto del importe (175€) se abonarán el primer día de curso en metálico. En caso de sobrepasar el número de inscripciones se admitirán por orden de ingreso bancario.

Indicar en “concepto”: “Curso Método T.A.D” y el nombre del alumno.

### Información:

[fisioblannes@fisioblannes.com](mailto:fisioblannes@fisioblannes.com)

Rbla. Joaquin Ruyra 38, 1-2  
17300 Blanes (Girona)  
Telf. 972.337.205

**Las inscripciones sólo quedarán formalizadas una vez se reciba por email el comprobante de pago junto con el boletín de inscripción.**

## PRESENTACIÓN

El Método T.A.D.® (formación), está dirigido a fisioterapeutas y licenciados en educación física o entrenadores.

## OBJETIVO

El **objetivo principal** es capacitar al alumno para la planificación y ejecución de sesiones de readaptación deportiva, según el Método TAD®, en la fase inicial, de mujeres y hombres con disfunciones de la zona abdómino-lumbo-pélvica.

### Objetivos específicos.

Al finalizar el curso el alumno:

1. Habrá adquirido los conocimientos teóricos, fisiológicos y biomecánicos, sobre los que se sustenta el Método TAD® en Suelo Pélvico.
2. Estará capacitado para discriminar entre ejercicios potencialmente lesivos y ejercicios no lesivos en el proceso de readaptación funcional.
3. Conocerá los ejercicios desarrollados en las etapas de la fase inicial del Método TAD® en Suelo Pélvico.
4. Conocerá la correcta ejecución técnica de los ejercicios de las etapas de la fase inicial del Método TAD® en Suelo Pélvico.
5. Será capaz de planificar sesiones de readaptación funcional en disfunciones del complejo abdómino-lumbo-pelvico, en las distintas etapas de la fase inicial.

# METODOLOGÍA

Clases teórico-prácticas

## PROGRAMA

### Viernes:

#### 16-16:30h

Presentación del curso y del profesorado.

#### 16.30- 18h

Actividad física durante el embarazo, postparto y disfunciones del complejo abdómino-lumbo-pélvico. Historia clínica y valoración. Indicaciones y contraindicaciones.

#### 18-18:30h

Pausa-café

#### 18:30-21h

Fundamentos fisiológicos y biomecánicos del Método TAD® en Suelo Pélvico.

### Sábado:

#### 9-10:30h

Fases del proceso de readaptación funcional del complejo abdómino-lumbo-pélvico.

#### 10:30-11h

Pausa-café

#### 11-13:30h

Taller práctico: ejercicios de readaptación funcional del complejo abdómino-lumbo-pélvico del Método TAD®:

- \* Ejercicios de toma de conciencia postural
- \* Ejercicios de toma de conciencia muscular del complejo abdómino-lumbo-pélvico.

#### 13:30-15:30h

Comida

#### 15:30-18h

Taller de biofeedback. Comprobación mediante biofeedback de la respuesta de la musculatura abdómino-perineal y del incremento de la presión intraabdominal frente a la ejecución de diferentes ejercicios funcionales.

#### 18-18:30h

Pausa-café

#### 18:30-21h

Taller práctico: Ejercicios de activación de la respuesta muscular de complejo abdómino-lumbo-pélvico



### Domingo:

#### 9-10:30h

Taller práctico: Ejercicios de estimulación de la respuesta muscular de complejo abdómino-lumbo-pélvico. Fase inicial.

#### 10:30-11h

Pausa-café

#### 11-14h

Taller práctico (continuación): Ejercicios de estimulación de la respuesta muscular de complejo abdómino-lumbo-pélvico. Fase inicial.