

**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:**

CENTRO HEBAMME  
C/ Alfonso X El Sabio, 28 bajo  
Cartagena

**Fechas:**

31 de mayo, 1 y 2 de junio de 2019

**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.

**Pecio:** 420€ Nivel I.

**Incluye:** documentación y material de prácticas.

**Información e Inscripciones:**

[formacion@centrohebamme.com](mailto:formacion@centrohebamme.com)

Para formalizar la reserva de plaza envía tu nombre, profesión, dirección, contacto (mail y teléfono) junto al recibo de abono del curso.

Nª cuenta: ES59 0278 9527 2001 4328

Titular: Centro Hebamme

Concepto: CURSO TAD

**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.

**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**

Taller práctico: Parte 1.

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.

**18 - 18:30h**

Pausa-café

**18:30 - 20h**

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

**20 - 21h**

Taller práctico: Parte 2.

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.

### Sábado:

**9 - 9:30h**

Actividad física durante el embarazo y postparto.

**9:30 - 11h**

Disfunciones del complejo abdómino-lumbo-pélvico: Diástasis de rectos, IU, prolapsos viscerales, estreñimiento y dolor pélvico crónico.

**11 - 11:30h**

Historia clínica y valoración. Indicaciones y contraindicaciones.

**11:30 - 12h**

Pausa-café

**12 - 14h**

Principios básicos de la técnica de ejecución (Teoría)  
Principios básicos de la técnica de ejecución (Práctica).

**14 - 16h**

Comida

**16 - 17h**

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

**17 - 18h**

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

**18-18:30h**

Pausa-café

**18:30-21h**

Taller práctico: Parte 1.

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



### Domingo:

**9 - 12h**

Test de competencia abdominal.

Taller práctico: Parte 2

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

**12 - 12:30h**

Pausa-café

**12:30 - 13:30h**

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.

**13:30 - 14h**

Conclusiones