



COLEGIO
GAZTELUETA



BILBAO **VALORACIÓN** **ARTRO** **MUSCULAR**

IMPARTIDO POR IGNACIO GONZÁLEZ ZAS



LA VALORACIÓN ARTRO MUSCULAR COMO MODELO PREVENTIVO



ORGANIZACIÓN

NEOSPORT Formación. organiza el curso "Valoración artro muscular como modelo preventivo", en colaboración con temadeporte.blogspot.com, impartido por D. Ignacio González Zas. El curso se desarrollará en 1 fin de semana (13 horas lectivas presenciales).

INTRODUCCIÓN

En este curso se pondrán de manifiesto diferentes metodologías de valoración, así como el posterior análisis que de ellas se puedan derivar, con el objetivo de proponer progresiones de ejercicios para tratar de solventar posibles desequilibrios artro musculares.



CONTENIDOS CURSO

1. Conceptos generales de la valoración artro-muscular
 - 1.1. Causas y consecuencias del desequilibrio artro-muscular
 - 1.2. Paradigmas del desequilibrio artro-muscular
 - 1.3. Metodología de valoración
 - 1.4. Características musculares (rigidez, elongación, curva longitud-tensión, modelos funcionales de clasificación muscular...) y características articulares de la estabilidad (artrocinemática, tejidos pasivos...)
 - 1.5. Alteraciones del patrón de reclutamiento y del patrón motor
 - 1.6. Subsistemas musculares, cadenas musculares, vías musculares... y su relación con el movimiento y la estabilidad
2. Los test generales de valoración dinámica: over-head squat, anteroflexión / disociación caderas-lumbar, single leg squat, star excursion, hurdle step, patrón motor de tracción y, patrón motor de empuje, flexión, extensión, rotación multisegmental
3. La valoración específica y la prescripción de ejercicios preventivo/correctivos en:
 - 3.1. La cintura lumbo-pélvica
 - 3.2. Miembro inferior (cadera, rodilla, tobillo y pie)
 - 3.3. Columna cervical y torácica y patrón respiratorio
 - 3.4. Cintura escapulo-humeral
4. Valoración de la biomecánica de la carrera y prescripción de ejercicio relacionado
5. La prevención de lesiones desde el equilibrio artro-muscular (rodilla, Isquiotibiales, ingle, columna lumbar, columna cervical y hombro)



NOTA IMPORTANTE: QUEDA ESTRICTAMENTE PROHIBIDA LA GRABACIÓN DE SECUENCIAS DEL CURSO (INDISTINTAMENTE AUDIO / VIDEO)



EL DOCENTE

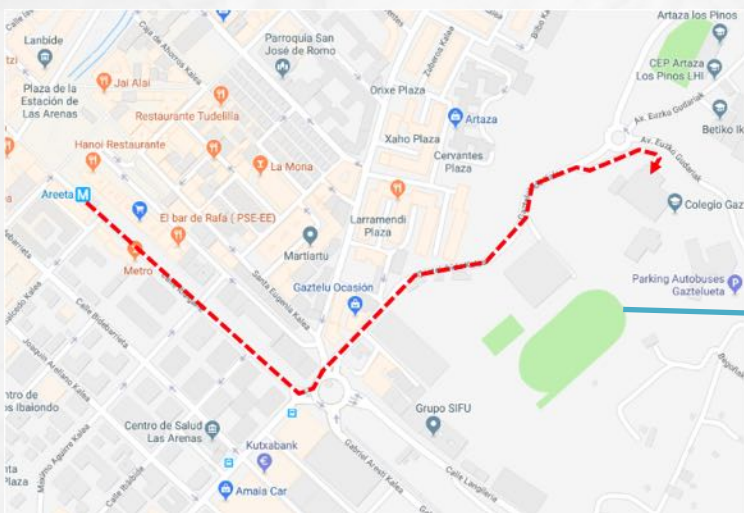


Ignacio González Zas es Licenciado en Actividad Física; autor del blog "temadeporte.blogspot.com.es", preparador físico en el RC Deportivo la Coruña, ponente de reconocido prestigio nacional: ha sido docente en el master de readaptación física de la Federación Española de Fútbol / Docente en el master de Entrenamiento y Readaptación (CEU-Sevilla) / Docente en el master de Actividad física y salud (Uni de A Coruña), etc. Entrenador personal y especialista en valoración Artro-muscular.



INFORMACIÓN DEL CURSO

- Fechas: 1 y 2 de junio de 2019
- Duración: 12 horas presenciales
- Precio del curso: 165€
- Horarios: sábado 9:00 a 14:00 y 15:30 a 20:30 / domingo 9:00 a 12:00
- Lugar de Realización: Colegio Gaztelueta (Artatza Auzoa, 87, Lejona, País Vasco 48940)



Ubicación
(haz clic)

MAPA ACCESO DESDE METRO

10 min andando desde
parada de Metro de
Areeta (a 15 min de Bilbao)



Cualquier consulta puede realizarla en el 636 678876 (Teléfono o Whatsapp) o enviando mail a info@neo-sport.es

