



**LA FORMACIÓN ES LA CLAVE
DEL ÉXITO**

Guía del Curso

Monitor de Gimnasia Hipopresiva

Modalidad de realización del curso: [Online](#)

Titulación: [Diploma acreditativo con las horas del curso](#)

OBJETIVOS

Este curso de Monitor de Gimnasia Hipopresiva le ofrece una formación especializada en la materia. Creada por Marcel Caufriez, doctor en Kinesiterapia, en los años 80, la Gimnasia Abdominal Hipopresiva (GAH) trabaja la musculatura abdominal sin perjudicar el suelo pélvico. Está especialmente indicada para mujeres en el posparto, deportistas y en periodo menopaúsico.

CONTENIDOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA GIMNASIA HIPOPRESIVA

1. Introducción a la gimnasia hipopresiva
2. - Beneficios y contraindicaciones de las técnicas hipopresivas
3. El monitor de gimnasia hipopresiva
4. - Factores y ámbito de actuación de un monitor
5. - Funciones del monitor
6. Estilos del monitor deportivo
7. - Estilos según la finalidad
8. Tipos de actividades
9. - Criterios para la organización de las actividades

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA EN LA GIMNASIA HIPOPRESIVA

1. Los músculos implicados en la gimnasia hipopresiva
2. Regiones anatómicas implicadas en la gimnasia hipopresiva: el tórax
3. - Funciones del tórax
4. - Anatomía del tórax
5. - Musculatura del tórax
6. - Componentes del tórax
7. Regiones anatómicas implicadas en la gimnasia hipopresiva: el abdomen
8. - Funciones del abdomen
9. - Anatomía del abdomen
10. - Musculatura del abdomen
11. - Los órganos abdominales y su relación con otras regiones
12. Regiones anatómicas implicadas en la gimnasia hipopresiva: la pelvis
13. - Anatomía de la pelvis
14. - Musculatura de la pelvis

UNIDAD DIDÁCTICA 3. REEDUCACIÓN POSTURAL

1. Higiene corporal y postural
2. - Bipedestación
3. - Sedestación
4. - Decúbito
5. Entrenamiento de la postura corporal
6. - Descripción de la postura correcta
7. - Factores que influyen en la postura
8. Gimnasia correctiva y postural
9. - Finalidades de la gimnasia correctiva

UNIDAD DIDÁCTICA 4. EJERCICIOS BÁSICOS EN GIMNASIA HIPOPRESIVA

1. Ejercicios básicos
2. - Desarrollo de las técnicas hipopresivas
3. - Aplicaciones prácticas
4. - Mecanismo de acción de la Gimnasia Hipopresiva
5. - Principios técnicos
6. - Tipos de ejercicios
7. - Descripción técnica de alguno de los ejercicios más características

UNIDAD DIDÁCTICA 5. EJERCICIOS Y DINÁMICAS MÁS COMPLEJAS EN LA GIMNASIA HIPOPRESIVA

1. Sistema somatosensorial. Exterocepción y nociocepción
2. - Exterocepción
3. - Nociocepción
4. Sistema sensorial. Propiocepción
5. - Receptores periféricos
6. - Vía propioceptiva consciente
7. - Vía propioceptiva inconsciente
8. Ejercicios hipopresivos dinámicos
9. - Metodología para implementar ejercicios hipopresivos dinámicos
10. - Ejercicios hipopresivos en pareja

UNIDAD DIDÁCTICA 6. ELABORACIÓN DE SESIONES

1. Programación de las sesiones
2. Diseño y desarrollo de una sesión de gimnasia hipopresiva en función de las necesidades y expectativas de cada usuario
3. - Identificación de las necesidades de cada tipo de usuario
4. - Establecimiento de objetivos didácticos, contenidos a desarrollar y materiales necesarios para el desarrollo de las sesiones

5. La sesión de gimnasia hipopresiva
6. - Fases de una sesión de gimnasia hipopresiva
7. - Objetivos de la sesión
8. - Tipos de sesiones
9. - La estructura de la sesión

UNIDAD DIDÁCTICA 7. PATOLOGÍAS Y PAUTAS EN EL TRABAJO ABDOMINAL HIPOPRESIVO

1. Introducción a las patologías y las lesiones
2. La prevención de lesiones en gimnasia hipopresiva
3. Actuaciones ante una lesión durante la realización de los ejercicios de gimnasia hipopresiva
4. Técnicas utilizadas en la prevención y el tratamiento de las lesiones



C/ San Lorenzo 2 - 2
29001 Málaga



Tlf: 952 215 476
Fax: 951 987 941



www.academiaintegral.com.es
E-mail: info@academiaintegral.com.es