



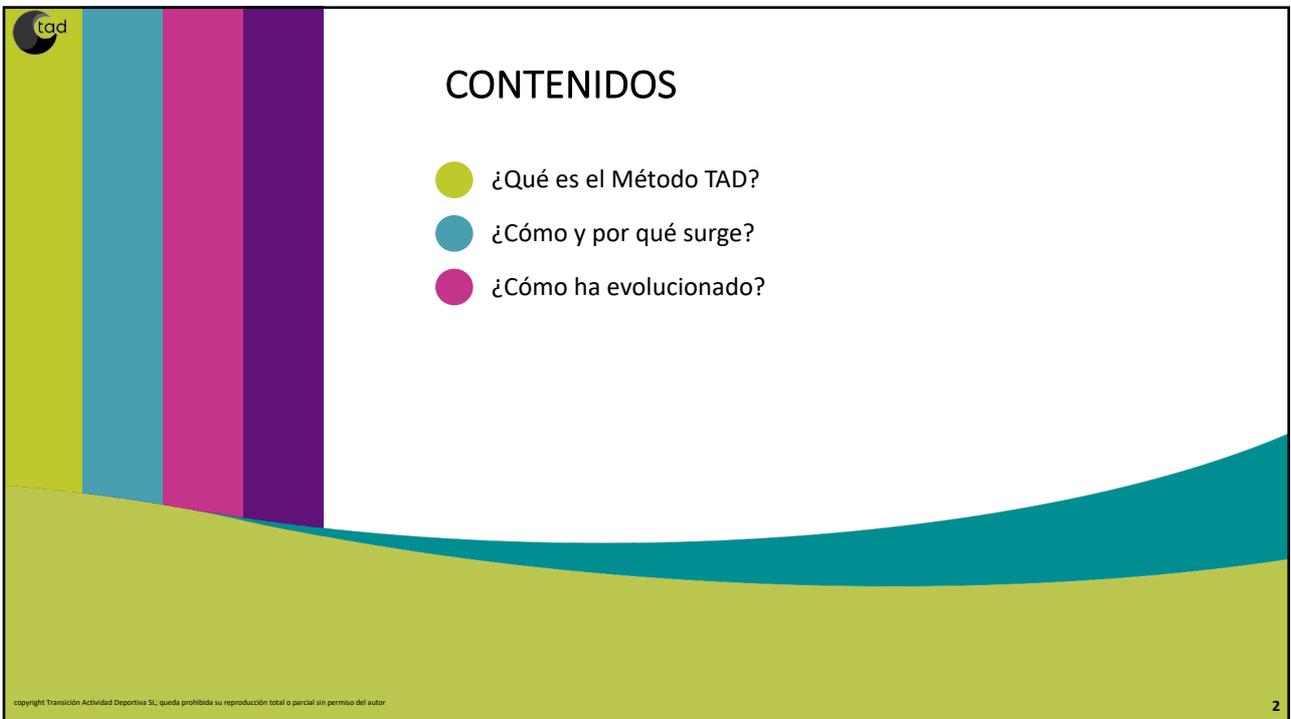
“Entrenamiento de la musculatura abdominal y del suelo pélvico según el Método TAD®” .
Transición Actividad Deportiva

Beatriz Cosgrove
María Vila

copyright Transición Actividad Deportiva SL, queda prohibida su reproducción total o parcial sin permiso del autor

1

1



tad

CONTENIDOS

- ¿Qué es el Método TAD?
- ¿Cómo y por qué surge?
- ¿Cómo ha evolucionado?

copyright Transición Actividad Deportiva SL, queda prohibida su reproducción total o parcial sin permiso del autor

2

2



3

Slide 4: ¿Qué es el Método TAD®?

copyright Transición Actividad Deportiva SL, queda prohibida su reproducción total o parcial sin permiso del autor

4

¿Qué es el Método TAD®?

- El método TAD Abdomen y Suelo Pélvico es un método de **entrenamiento funcional** adaptado y diseñado para **recuperar el correcto funcionamiento de la musculatura del abdomen y del suelo pélvico** durante las actividades de la vida cotidiana, las actividades profesionales y las deportivas.
- Consiste en la planificación y la adaptación del entrenamiento de tipo funcional de forma **ordenada y sistematizada**, dando especial **protagonismo y sin perjudicar a los músculos del abdomen y del suelo pélvico**, con el objetivo de volver a realizar actividad física después de un periodo de inactividad o en un periodo específico donde la posibilidad de realizar actividad física se vea reducida por algún motivo de salud o haya que adaptar el tipo de ejercicios físico que se realiza habitualmente.
- El objetivo es reacondicionar y entrenar estos grupos musculares (el abdomen y el SP) para que realicen correctamente sus tres **funciones principales**:
 1. La **contención visceral** y por tanto también la correcta gestión de las presiones intra-abdominales que se generan durante los esfuerzos físicos.
 2. La **estabilización** de la zona abdómino-lumbo-pélvica
 3. **Control motor** de esta zona abdómino-lumbo-pelvica y la correcta transmisión de fuerzas durante la realización de movimientos complejos que involucren a los miembros superiores e inferiores.

4

tad

¿Qué es el Método TAD®?

- 1 **Es un método de entrenamiento funcional completo**
- 2 **Es universal: hombres/mujeres y para todas las edades**
- 3 **No importa el estado de condición física previo**
- 4 **Se trabajan todos los aspectos del acondicionamiento físico (resistencia, fuerza, flexibilidad, coordinación, equilibrio y control motor)**

copyright Transición Actividad Deportiva SL, queda prohibida su reproducción total o parcial sin permiso del autor

5

5

tad

¿Qué es el Método TAD®?

- 5 **Trabaja todos los grupos musculares, prestando especial atención a la zona abdómino-lumbo-pélvica, por lo que está especialmente indicado para el desarrollo, control y funcionalidad de esta zona.**
- 6 **Control y supervisión especializada = seguridad.
Optimización de la actividad deportiva desarrollada**
- 7 **Se desarrolla en el tiempo de forma progresiva, aumentando el nivel de intensidad, incrementando su efectividad**
- 8 **Los resultados obtenidos van más allá del entreno, permite llevar una vida saludable y normalizada**

copyright Transición Actividad Deportiva SL, queda prohibida su reproducción total o parcial sin permiso del autor

6

6

¿Cómo y por qué surge el Método TAD®?

copyright Transición Actividad Deportiva SL, queda prohibida su reproducción total o parcial sin permiso del autor

7

¿Cómo surge el Método TAD®?

- Hoy día la incorporación de ciertos sectores de población a la actividad física ha aumentado exponencialmente. Es el caso de las **mujeres y la población de 3ª edad**. Son dos sectores de la población con factores de **riesgo a la hora de hacer ejercicio físico** que hay que tener en cuenta, y deben ser sometidos a un método de trabajo bien diseñado y con ejercicios supervisados por profesionales especializados. En el caso de las mujeres, porque son muchas las que **después de ser madres** quieren reincorporarse a su actividad física y sufren secuelas del **embarazo y el parto que les limitan** o impiden realizarlas de manera satisfactoria. Y en el caso de la **tercera edad**, es evidente que se trata de una población especial por sus características físicas, que hacen **necesario un buen seguimiento** de su actividad física.
- Nuestra experiencia personal tanto en el ámbito de la fisioterapia como de la actividad física nos lleva a creer firmemente en la necesidad de **cubrir el vacío existente en el proceso de readaptación a la actividad física de una persona tras un periodo de inactividad**, que ha sufrido alguna **lesión** o simplemente como **medio de preservar un estado físico saludable**. Pero surge la duda de: ¿qué profesional es el responsable de introducir el ejercicio físico en estas personas?. **¿El fisioterapeuta o el entrenador?**. En el mundo del deporte de alta competición ya existen servicios médicos multidisciplinares destinados a cubrir todo el proceso de recuperación y readaptación del deportista, pero para el deportista aficionado, cuyo objetivo es el ejercicio físico para la salud, para la mujer después del embarazo, para la población que hace deporte como **aficionados**, o cuya actividad física tiene como objetivo mantener hábitos saludables, **no tienen acceso a servicios multidisciplinares de este tipo**.

copyright Transición Actividad Deportiva SL, queda prohibida su reproducción total o parcial sin permiso del autor

8

 **¿Cómo surge el Método TAD®?**

Es un método "PUENTE" entre dos mundos:

FISIOTERAPIA

- Disfunción/patología
- Consulta/centro sanitario
- Recuperar salud/cura
- Individual/grupos reducidos

ACTIVIDAD FÍSICA

- Salud/Bienestar
- Espacio deportivo
- Mantenimiento salud/ocio/estética

copyright Transición Actividad Deportiva SI, queda prohibida su reproducción total o parcial sin permiso del autor

9

9

 **¿Cómo surge el Método TAD®?**

Incorporación de la mujer al mundo de la actividad física:

Evolución: 1 vez/sem

2010 → 28,8%

2015 → 42,1%

En el periodo 2010-2015 se incrementa la práctica de:

Carrera a pie

Musculación/Fitness

CONSEJO SUPERIOR DE DEPORTES (2015). Plan Integral para la actividad física y el deporte. Madrid: CSD. Se puede consultar en: www.csd.gob.es

Actualidad de la oferta de actividad física dirigida a la mujer:

- **Amplia oferta de actividades en gimnasios:** pilates, yoga, zumba, aerobio, body-pump, body-balance, body-combat, aqua-gym, spinning
- **Aparición de nuevos deportes:** padel
- **Nuevos métodos de entrenamiento:** TRX®, Crossfit®, Tabata, electromusculación, etc.

copyright Transición Actividad Deportiva SI, queda prohibida su reproducción total o parcial sin permiso del autor

10

10



11

¿Por qué surge el Método TAD®?

Adaptación de las actividades físicas a la mujer durante el embarazo y el postparto

- Pilates
- Yoga
- Aquagym
- Danza del vientre
- Etc...

12



13

tad

¿Por qué surge el Método TAD®?

- Recaídas al retomar la actividad física aún habiendo seguido un tratamiento de fisioterapia de reeducación de SP.
- Oferta excesiva e información por todas partes
- Falta de profesionales formados

copyright Transición Actividad Deportiva SL, queda prohibida su reproducción total o parcial sin permiso del autor

14

14



¿Por qué un método?

- Definición de método: modo ordenado y sistemático de proceder para llegar a un resultado o fin determinado.
- Objetivo general: restablecer, desarrollar, mejorar y optimizar la funcionalidad de todas las estructuras y órganos del compartimento abdómino-lumbo-pélvico (CALP), y acondicionarlos para las actividades de la vida diaria, laborales y para la actividad física deportiva.
- Objetivo funcional: involucrar a todas las estructuras musculares, osteoligamentosas y neuromusculares del CALP.
- ¿Cómo lo hacemos?: control motor, transmisión de cargas, postura, continencia, sostén visceral y respiración fisiológica.

copyright Transición Actividad Deportiva SL, queda prohibida su reproducción total o parcial sin permiso del autor

15



¿Por qué surge el Método TAD®?

- El Método TAD® involucra a todas las estructuras del CALP, sin exponerlas a riesgos.
- El Método TAD® incluye ejercicios funcionales que implican a MMSS y MMII, siempre desde el perfecto control del CALP.
- El Método TAD® prioriza el trabajo de **CONTROL MOTOR VS POTENCIACIÓN**

copyright Transición Actividad Deportiva SL, queda prohibida su reproducción total o parcial sin permiso del autor

16



17

Slide 18 is titled "¿Cómo ha evolucionado el Método TAD®?" and lists five numbered points of evolution in colored boxes:

- 1 ... de exclusivo a inclusivo
- 2 ... de pacientes a personas
- 3 ... de cura/solución a problema determinado ... a una vida mejor, más saludable
- 4 ... de "proceso" para retomar... a "nueva" forma de hacer ejercicio
- 5 ... de sólo mujeres (suelo pélvico) a todos los que buscan lo más efectivo, lo mejor, la supervisión y seguimiento

The slide includes a "tad" logo in the top left, a copyright notice at the bottom, and the number "18" in the bottom right corner.

18