



1

tad

CONTENIDOS

- Repaso sinergia diafragma-abdómino-perineal
- Aspectos fundamentales de la técnica
- Descripción de la técnica
- Fases del Método TAD®

copyright Transición Actividad Deportiva S.L; queda prohibida su reproducción total o parcial sin permiso del autor

2

2




Aspectos fundamentales de la técnica

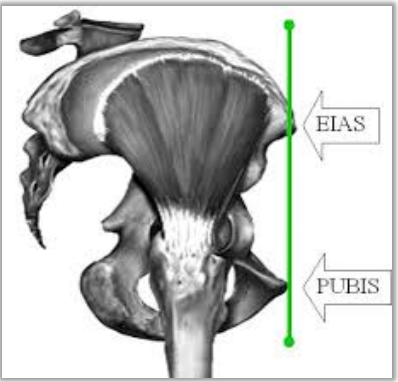
copyright Transición Actividad Deportiva SL, queda prohibida su reproducción total o parcial sin permiso del autor

9

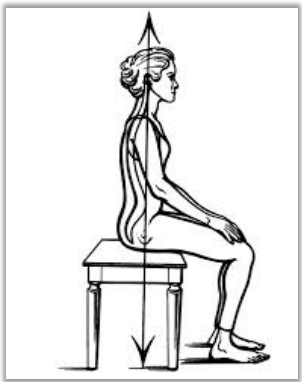
9




Aspectos fundamentales de la técnica



Pelvis posición neutra



Elongación



Respiración/Winner Flow®

Massery, M., Hagins, M., Stafford, R., Moerchorn, V., Hodges, P. (2013) The effect of airway control by global structures on postural stability. *Journal of Applied Physiology*, 115(4);483-90.

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

10



11



12

Técnica de ejecución

Respiración fisiológica en reposo:

Tiempo inspiratorio:

- ACTIVACIÓN SINERGIA DIAFRAGMA-ABDÓMINO-PERINEAL

Tiempo espiratorio:

- PASIVO

Respiración durante el ejercicio físico

Tiempo inspiratorio:

- ACTIVACIÓN SINERGIA DIAFRAGMA-ABDÓMINO-PERINEAL

Tiempo espiratorio:

- MANTENIMIENTO SINERGIA DIAFRAGMA-ABDÓMINO-PERINEAL

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

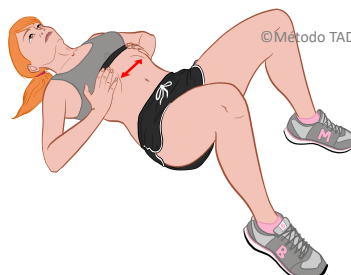
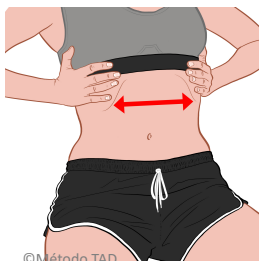
13



Descripción de la técnica

Antes de realizar cualquier ejercicio se debe activar la musculatura del CALP:

- 1 Inspiración por la nariz abriendo lateralmente el tórax (2º tiempo inspiratorio).
- 2 Elongación.
- 3 Espiración frenada con el winner flow® MANTENIENDO LA ELONGACIÓN Y LA APERTURA COSTAL.



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

14

tad

Descripción de la técnica

Durante la ejecución del ejercicio:

- 1 Inspirar manteniendo la activación del CALP.
- 2 Realizar el movimiento que corresponda siempre en **ESPIRACIÓN FRENADA MANTENIENDO LA ELONGACIÓN Y LA APERTURA COSTAL.**

© Método TAD

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


15

tad

© Método TAD

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

16



Conclusión

El **objetivo** es **automatizar** una **respiración** que permita **gestionar correctamente** los **aumentos de presión** intrabdominal por medio de la **elongación**, manteniendo el **CALP activo** en todo momento y **evitando** realizar **apneas** durante el ejercicio.

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

17



Fases del Método TAD®

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

18




Fases del Método TAD®

- FASE 1: Activación
- FASE 2: Estimulación
- FASE 3: Readaptación

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

19



Fase 1 TAD®: Activación

DESCRIPCIÓN:

- Fase inicial
- Se desarrolla en consulta si existe patología o en espacio deportivo si no la hay
- Siempre de forma individual

OBJETIVOS:

- Toma de conciencia postural
- Toma de conciencia muscular
- Activación de la respuesta muscular abdominal y perineal en posturas sencillas y estables.


EVITAR:

- Ejercicios en bipedestación
- Actividades de la vida diaria hiperpresivas
- Estreñimiento

PROHIBIDOS EJERCICIOS ABDOMINALES CLÁSICOS

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

20

 **Fase 2 TAD®: Estimulación**

DESCRIPCIÓN: **PROHIBIDOS EJERCICIOS ABDOMINALES CLÁSICOS**

- Fase intermedia.
- Se desarrolla siempre en espacio deportivo. YA NO HAY PATOLOGÍA.
- Individual o grupos reducidos (máximo 5 personas).

OBJETIVOS:


- Asentar todo lo aprendido en la fase anterior.
- Adaptación a las actividades de la vida diaria.
- Estimular la respuesta muscular abdominal y perineal en posiciones de mayor dificultad en cuanto a estabilidad y resistencia.
- Incluir ejercicios funcionales

EVITAR:

- Estreñimiento
- “No confiarse”

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

21

 **Fase 3 TAD®: Readaptación**

DESCRIPCIÓN: **PROHIBIDOS EJERCICIOS ABDOMINALES CLÁSICOS**

- Fase final.
- Se adaptara a las expectativas físicas de cada persona (persona sedentaria , corredora, triatleta).
- Se desarrolla siempre en espacio deportivo. YA NO HAY PATOLOGÍA.
- Individual o grupos reducidos (máximo 5 personas).

OBJETIVOS:

- Asentar todo lo aprendido en la fase anterior.
- Incorporación progresiva a actividades físicas de mayor intensidad e impacto.
- Prevenir recaídas.


EVITAR:

- Estreñimiento
- “No confiarse”


UTILIZACIÓN DE DISPOSITIVOS INTRAVAGINALES COMO AMORTIGUADORES DE IMPACTO

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

22



¿Cuánto dura cada fase?



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

23



muchas gracias

www.metodotad.com
info@metodotad.com

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

24