



Curso Método TAD Nivel I. Reseteando el trabajo del CALP/CORE

PROGRAMA

Contenidos

0. Presentación del Método TAD
1. Descripción del Método TAD. **TEORÍA**
2. Toma de conciencia del CALP. **PRÁCTICA**
3. Fundamentos anatómicos y biomecánicos del Complejo Abdomino-Lumbo-Pélvico (CALP). **TEORÍA**
4. Contracción voluntaria del músculo transverso del abdomen. **PRÁCTICA**
5. Toma de conciencia de la mecánica respiratoria. **PRÁCTICA**
6. Técnica de ejecución del Método TAD. **PRÁCTICA**
7. Técnica de ejecución y Fases del Método TAD. **TEORÍA**
8. Progresión de los ejercicios del Método TAD. **TEORÍA Y PRÁCTICA**
9. Análisis con Biofeedback de la presión intra-abdominal y de la activación refleja del diafragma pélvico. **TEORÍA**
10. Planificación de las sesiones. **TEORÍA**