



# Método TAD

## Abordaje del Embarazo y el posparto

Durante el embarazo y el postparto se producen cambios muy importantes en la biomecánica del CORE / CALP, que son los que van a facilitar la gestación de una nueva vida y a la vez serán los responsables de esas "secuelas" que nos quedan después de dar a luz.

El Método TAD se presenta como una herramienta de trabajo segura para mantener, cuidar y, sobre todo, permitir las adaptaciones fisiológicas del CORE/CALP al proceso de gestación durante la práctica deportiva; y también como una técnica de recuperación y readaptación del CORE/CALP tras el nacimiento del bebé.

## Objetivos del curso

El **objetivo principal** es capacitar al alumno para la planificación y ejecución de sesiones de readaptación deportiva, según el Método TAD<sup>®</sup>, durante el embarazo y durante todas las fases que acompañan al periodo del postparto.

### Objetivos específicos.

Al finalizar el curso el alumno:

1. Habrá adquirido los conocimientos teóricos sobre las adaptaciones hormonales, histológicas y biomecánicas que ocurren durante el embarazo y el postparto.
2. Estará capacitado para discriminar entre ejercicios potencialmente lesivos y ejercicios no lesivos en el proceso de gestación y del postparto.
3. Conocerá los ejercicios desarrollados en las etapas de la gestación y del postparto según el Método TAD<sup>®</sup>.
4. Conocerá la correcta ejecución técnica y la supervisión de los ejercicios durante las etapas de la gestación y del postparto.



## PROGRAMA TEÓRICO

**Formato:** Material didáctico y de apoyo audiovisual.

### Contenidos

1. Presentación del curso, inauguración y quiz.
2. Contextualización del entrenamiento del CALP durante el embarazo y el postparto según el Método TAD
3. Adaptaciones hormonales, cardiovasculares, respiratorias y biomecánicas durante el embarazo y el postparto y su influencia en la práctica deportiva.
4. Actividad física en el embarazo y el postparto
5. Planificación de una sesión de entrenamiento en el embarazo y en el postparto
6. Trabajo específico de los músculos del CALP durante el embarazo y el postparto

## PROGRAMA PRÁCTICO

**Formato:** Taller presencial.

### Contenidos

1. Liberación de la respiración en el embarazo y el postparto
2. Trabajo del transverso del abdomen y los músculos del CALP
3. Trabajo de liberación y flexibilización de las articulaciones coxofemorales y lumbares.
4. Entrenamiento para la posición en cuclillas.
5. Ejecución de sesión práctica según el Método TAD, adaptada al 1ero, 2º y tercer trimestre.