

## **ENTRENAMIENTO DEL CORE Y SALUD: BASES Y FUNDAMENTOS PRÁCTICOS PARA EL ENTRENAMIENTO DE LA MUSCULATURA LUMBO- ABDOMINAL**

**-Taller-**

Por: Prof. Felipe Isidro

### **OBJETIVOS Y CONTENIDOS**

En este taller se desarrollarán los criterios básicos que deben atender los técnicos que desarrollan labores de entrenamiento de la denominada “zona media” en programas para la salud. Realizar o no determinados ejercicios, la utilidad de los curl-ups, el entrenamiento del transversal o la mayor o menor necesidad de la musculatura lumbar constituyen punto de discusión entre técnicos.

Se aplicarán los criterios para garantizar que cada uno de los ejercicios abdominales aplicados atienda a una correcta y segura ejecución, reduciendo la potencialidad lesiva y potenciando la eficacia de los mismos.

Nº máximo alumnos/as: 25

Duración: 2-3 horas

### **DESARROLLO**

Se aplicará una metodología preferentemente práctica, donde se enlazarán las justificaciones teóricas con la propia vivencia de los asistentes en la realización y corrección de los ejercicios (utilización modificada de demostración, grupos reducidos, enseñanza recíproca, descubrimiento guiado, etc...).

El alumno/a irá asimilando las bases teóricas relacionadas con los criterios kinesiológicos, biomecánicos y neuromusculares de los ejercicios abdominales con la vivencia práctica de la ejecución y corrección de los mismos.

### **NECESIDADES Y MATERIAL**

Para el desarrollo de la sesión se necesitará:

Retroproyector PPT

Colchonetas

Fitballs o Bosus

La cantidad de material queda a criterio de la organización. Se puede trabajar con un set de material por cada 2 alumnos/as o con un número limitado de los mismos y buscar otro tipo de organización y metodología.