



Abdominales Hipopresivos OMT



15 horas | 0.5 ECTS

Fechas

Meses	Días	Horario	Lugar	Observaciones
Octubre	31			
Noviembre	2,7,9,14,16,21,23,28,30	Martes		
Diciembre	5,12,14,19 y 21	Jueves	Aula/Tatami	Asistir con ropa cómoda

En el caso de que los horarios sufrieran algún cambio, se informaría con suficiente antelación.

Contenidos:

1. Prevención del dolor lumbar: Ejercicios para la toma de conciencia de diferentes posiciones y posturas en el puesto de trabajo, durante la práctica deportiva y otras actividades de la vida diaria.
2. Fortalecimiento abdominal:
 - 2.1 Fortalecimiento abdominal clásico: indicaciones y contraindicaciones, ejecución correcta, ejercicios correctos e incorrectos.
 - 2.2 Gimnasia abdominal hipopresiva según método OMT.

Profesorado:

Sonia Rodríguez Marco.

Profesora asociada Universidad de Zaragoza.

Información general:

Alumnos	Criterios de evaluación	Con TD	Sin TD	Incluye
10-24	Asistencia del 85% Superación de prueba	45 €	75 €	Material didáctico