



Taller: Entrenamiento del suelo pélvico y prevención de lesiones en el Deporte Base.

→ **Objetivos:**

- Conocer y reconocer el suelo pélvico durante el ejercicio físico.
- Prevenir posibles lesiones a largo plazo a través de la técnica respiratoria.
- Generar herramientas para mejorar la salud del suelo pélvico de los y las deportistas.
- Educar durante los entrenamientos a los deportistas en su propia salud física.

→ **Contenidos:**

- Qué tener en cuenta en el entrenamiento deportivo con respecto al suelo pélvico.
- El suelo pélvico y la importancia de las técnicas respiratorias durante el movimiento.
- Probamos la técnica postural con la técnica respiratoria en *estático*.
- Cómo introducir la técnica respiratoria en los ejercicios.
- Casos reales de lesiones y testimonio.

→ **Metodología:** teórico-práctico.

→ **Destinatarias preferentes:** Equipos técnicos de clubes y federaciones (Entrenadores/as, Preparadores/as físicos/as, Fisioterapeutas, etc.) y deportistas.

→ **Plazas:** 50.

→ **Duración:** 3 horas.

→ **Fecha:** viernes 9 de mayo.

→ **Horario:** 17:00 a 19:30 h.

→ **Docente:** Aroa Álvarez González.

◆ **Formación:** Licenciada en ciencias de la actividad física y el deporte, Especialista en técnicas respiratorias para entrenar el suelo pélvico y recuperación de lesiones. Curso de técnica respiratoria por Héctor García, Formación en pre y post parto por Lidia Romero, Especialista en técnica hipopresiva, entre otros y cursando master en Valoración funcional y readaptación de lesiones Universidad Francisco de Vitoria UFV Madrid.

◆ **Experiencia:** Más de 10 años especializada en ejercicio físico para las mujeres trabajando la biomecánica del cuerpo teniendo en cuenta la técnica respiratoria para el cuidado la salud del suelo pélvico y la faja abdominal.

→ **Certificación:** Asistencia al 100% de la acción formativa.

→ **Inscríbete aquí:** Pre[Inscripciones](#).