



PROPUESTA FORMATIVA SALUD DE ESPALDA

FORMACIÓN



[nxfacademy](#)



[NXF Academy](#)



www.nexusfitness.es



PROPUESTA FORMATIVA SALUD DE ESPALDA

- ▶ Healthy Back Method es un programa centrado en la Salud de la Espalda a través de la Actividad Física que, más allá de ofrecer ejercicios, quiere compartir una forma sencilla, segura y eficaz de estructurar todos los contenidos que rodean e influyen en el dolor de espalda. Contenidos que aprenderemos a estructurar tanto en sesiones grupales como en entrenamientos personalizados para poder hacer frente, de la mejor forma posible, al tratamiento del dolor de espalda a través del movimiento.

CONTENIDOS

1. EL DOLOR:

- ▶ El circuito del Dolor y sus variables para ser más conscientes de cuál es nuestro papel como profesionales frente a clientes con dolor de espalda agudo o persistente.
 - Educación en el Dolor: ¿Por qué?
 - ¿Qué es el Dolor? Circuito del Dolor
 - Cambios en el proceso de Dolor Agudo en Dolor Persistente
- ▶ - **Herramientas Pedagógicas** para integrar la Pedagogía del Dolor en nuestros entrenamientos
- ▶ - **Herramientas Prácticas** para poder acompañar a nuestros clientes, a través del movimiento, en procesos de dolor agudo o persistente: variabilidad, foco externo, imaginaria motora, el juego...

2. LA RESPIRACIÓN:

- ▶ - Fundamentos anatómicos y prácticos
- Cómo afecta el dolor de espalda a la respiración y viceversa
- Herramientas Prácticas para integrar la Respiración en nuestros entrenamientos o sesiones grupales y disminuir el dolor de espalda.



3. EL "CORE"

▶ **Sistema Pasiva:**

- Zona Neutra
- VARIABILIDAD de la Zona Neutra

▶ **Sistema de Activa:**

- Columna Cervical
- Columna Dorsal:
- Cintura Escapular
- Paravertebrales
- Diafragma y Sistema Costal
- Columna Lumbar:
- Faja Abdominal
- Cintura Pélvica:
- Musculatura Glútea
- Suelo Pélvico

▶ **Sistema de Control:**

- Mapas corticales, matrices,...
- Cómo afecta al Dolor Persistente a todos estos contenidos y cómo gestionarlos y desarrollarlos en las sesiones grupales o individuales.

INTEGRACIÓN DE ESTOS CONTENIDOS EN NUESTRAS SESIONES Y ENTRENAMIENTOS

Liberar - Movilizar - Activar - Integrar - Variabilidad Patrones motores: manipulación & Locomoción

Durante la formación iremos introduciendo y desarrollando brevemente cada contenido (la parte teórica se adjunta en formato pdf) e integrándolo y relacionando de manera práctica con el resto.

Lo haremos en distintas posiciones y con distintos materiales para poder obtener el mayor número de recursos que nos permitan adaptarnos a las necesidades de nuestro@s client@s.



DOCENTE:

- ▶ Jordi Moreno.

DURACIÓN:

- ▶ 6 horas.

FECHA:

- ▶ A determinar.

LUGAR:

- ▶ A determinar.

nexus ▶
fitness
ONLINE EXERCICE ACADEMY

Tu plataforma de formaciones y entrenamientos online

nxf@nexusfitness.es