HEALTHY BACK METHOD

CONTENIDOS

Healthy Back 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 manera sencilla de estructurar contenidos en el momento de crear vuestras sesiones grupales o entrenamientos personales.

Una formación donde nuestro objetivo es **estructurar de manera simple y con la mayor rigurosidad y base científica** todos los contenidos que rodean la El Dolor y la Salud de la Espalda para poder **crear sesiones simples, seguras, eficaces y funcionales.**

PROPUESTA FORMATIVA Healthy Back Method

CONTENIDOS

El dolor

- El circuito del dolor y sus variables para ser muy consciente de cuál es nuestro papel profesional ante client@s con dolor agudo o persistente:
  - Educación en el Dolor. ¿Para qué?
  - Que es el Dolor. Circuito del Dolor
  - Cambio de Dolor Agudo a Dolor Persistente
- Tener herramientas pedagógicas para integrar la Pedagogía del Dolor en nuestros Entrenamientos.
- Obtener herramientas prácticas para poder acompañar, a través del movimiento, a nuestr@s clientes en procesos de dolor agudo o persistente.

La respiración

- Fundamentos anatómicos
- Herramientas prácticas para integrar la respiración en nuestros entrenamientos o sesiones grupales
- Como afecta el dolor persistente a la respiración

Movilidad

- Como afecta el dolor persistente a la Movilidad de nuestr@s clientes: reducción de variabilidad de movimientos, patrones de coactivacion,...
- Herramientas prácticas para enriquecer la movilidad de nuestr@s client@s a través del foco externo, el juego, las dobles tareas, la imaginería motora,...
- Zona Neutra y Más allá de la Zona Neutra: como y cuando

Relaciones Musculares Funcionales

- Sistema de Activo:
  - Columna Cervical
  - Cintura Escapular
  - Paravertebrales
  - Faja Abdominal
  - Extremidades Inferiores o Sistema Fascial
- Sistema de Control
- Como afecta el dolor persistente a estos sistemas

Integración de estos contenidos en nuestras sesiones

Respiración - Movilidad – Variabilidad – Relaciones Musculares
Integrar dentro de Patrones motores: manipulación & Locomoción

- Como afecta el **Dolor Persistente** a todos estos contenidos y como desarrollarlos y tratarlos en nuestras sesiones para mejorar la salud nuestr@s client@s.
- 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 nuestr@s client@s.
- Para apoyar, enriquecer y ampliar la parte práctica de la formación tendrás acceso ilimitado a **la Formación HBM Online** con más de 60 vídeos con material práctico.

DISTRIBUCIÓN DE LOS CONTENIDOS

- **PARTE PRESENCIAL (8 horas):** Contenido esencialmente práctico apoyado con la parte teórica que le da sentido y rigor científico. La formación también tiene un apartado donde se plantea como implementar el Programa de Salud en los Centros Deportivo y como modelo de negocio.

- **APUNTES TEÓRICOS:** Parte científica de la formación. Los apuntes se dan en formato pdf.

FORMATO ONLINE

Para reforzar todos los contenidos de la parte Presencial de la Formación tendrás acceso ilimitado a todos el material audiovisual. Los contenidos AUDIVISUALES se dividen en **11 MÓDULOS:**

MÓDULO 1: TE PRESENTO HBM

MÓDULO 2: CONOCIENDO EL DOLOR

- Cápsulas audiovisuales para conocer un poco más como afecta el dolor persistente a la salud de la espalda.
- Vídeos prácticos sobre variabilidad, Exposición Gradual al movimiento,....

MÓDULO 3: LA RESPIRACIÓN

- Introducción Teórica: Te Presento al Diafragma & Suelo Pélvico
- Patrón Respiratorio
- Respiración y Columna Cervical
- Respiración y Columna Dorsal & Parrilla Costal
- Respiración y Columna Lumbar

MÓDULO 4: ZONA NEUTRA

- Introducción Teórica y Apuntes
- Como crearla y desafiarla en distintas posiciones. Disociación Lumbopélvica

MÓDULO 5: COLUMNA CERVICAL

- Introducción Teórica y Apuntes
- Como crear ejercicios en distintas posiciones e integrarlos en tus sesiones.

MÓDULO 6: CINTURA ESCAPULAR

- Introducción Teórica y Apuntes
- Como crear ejercicios (depresión, retracción, protección,...) en distintas posiciones y diferentes materiales e integrarlos en las tus sesiones.

MÓDULO 7: PARAVERTEBRALES

- Introducción Teórica y Apuntes
- Como crear ejercicios en distintas posiciones y diferentes materiales e integrarlos en las tus sesiones.

MÓDULO 8: FAJA ABDOMINAL

- Introducción Teórica y Apuntes
- Como crear ejercicios en distintas posiciones y diferentes materiales e integrarlos en las tus sesiones.

MÓDULO 9: PELVIS Y MUSCULATURA GLÚTEA

- Introducción Teórica y Apuntes
- Como crear ejercicios en distintas posiciones y diferentes materiales e integrarlos en las tus sesiones.

MÓDULO 10: SISTEMA FASCIAL

- Introducción Teórica y Apuntes

MÓDULO 11: IDEAS PARA TUS SESIONES

- Comparto contigo sesiones que hice durante el confinamiento por si puede darte ideas para tus sesiones o entrenamientos

Todo el contenido se compartirá de manera ilimitada contigo. Me gusta ir reciclándolo y incluyendo nuevo material al que también tendrás acceso y yo te avisaré de todas las novedades que vayan apareciendo.

nexus fitness

ONLINE EXERCICE ACADEMY

Tu plataforma de formaciones y entrenamientos online

nxf@nexusfitness.es