

Denominación del curso: Especialización en Técnicas de Estiramiento

Duración total del curso: 20 horas.

Objetivos Generales

- Utilizar diversas técnicas de estiramiento para recuperar tras el esfuerzo, prevenir lesiones y mejorar el rango de movimiento articular de los clientes/usuarios.
- Detectar y liberar zonas de restricción al movimiento.

Contenidos:

- Estructura y función de los biomateriales
- Aspectos de los estiramientos según las características de los biomateriales
- Respuestas y adaptaciones a los estiramientos
- Visión general de los tipos de estiramientos
- Práctica de estiramientos sobre diferentes biomateriales
- Práctica de valoración del rango de movimiento pasivo y activo
- El 'tope' final; una valoración cualitativa
- Patrón normal y cuantificación de mediante goniómetro y cintas métricas
- Aspectos neurofisiológicos de los estiramientos
- Técnicas dinámicas
- Técnicas estáticas
 - Técnicas neuromusculares
 - Simple (Bob Anderson)
 - Relajación post-isométrica
 - Inhibición recíproca
 - Técnicas manuales
 - Presiones localizadas
 - Estiramientos miotensivos transcutáneos
 - Estiramientos analíticos/estiramientos globales
 - Práctica de las técnicas neuromusculares aisladamente
 - Práctica de técnicas manuales aisladamente
 - Estiramientos de la musculatura de la región cervical-dorsal, cintura escapular y miembro superior
 - Estiramientos de la musculatura del tronco, pelvis y miembro inferior

