

Método Hipopresivo - Fitness y Deporte by Caufriez & Serra

LIVELLO 1 ELEMENTAL INSTRUCTOR

OBIETTIVI

- Apprendere le basi di neurofisiologia necessarie per capire, spiegare e applicare il Metodo Hipo-RSF con i clienti e gli allievi.
- Apprendere i principi del Metodo
- Conoscere e applicare i test di base di valutazione e di esclusione.
- Applicare i tre programmi Hipopressivi: Hipo-Patterns, Hipo-Warm Up e Hipo Start Training.
- Apprendere le progressioni e regressioni di adattamento dei diversi esercizi.
- Conoscere la metodologia di insegnamento dei diversi programmi.

CONTENUTI

TEORICI

- Origine ed evoluzione del MH
- Definizione del MH
- Benefici e applicazioni
- Fisiologia relazionata
- Biomeccanica pelvi-perineale durante lo sforzo
- Fisiopatologia e fattori di rischio

PRATICI

- Tests di esclusione
- Tests di valutazione
- Programma Hypo-patters e sviluppo
- Programma Hypo-warm up e sviluppo
- Programma Hypo-start training e sviluppo
- Insegnamento del Metodo Hipopressivo