



# **CURSO TALLER** **MÉTODO** **HIPOPRESIVO**

**Sede: CDMX, Puebla, Querétaro**

**Contacto: 4425542352**

**Correo: [info.foccus.mx@gmail.com](mailto:info.foccus.mx@gmail.com)**

## **Objetivos general:**

Aprender las bases- fundamentos teóricos y prácticos de la Gimnasia Abdominal Hipopresiva como herramienta terapéutica preventiva y correctiva en disfunciones asociadas a la deficiencia abdominal y del suelo pélvico.

## **Objetivos específicos:**

- Que el alumno aprenda las bases y fundamentos de la Gimnasia Abdominal Hipopresiva
- Conocer las estructuras anatómicas relacionadas con el abdomen, su biomecánica y su sinergia.
- Conocer la importancia del abordaje integral en disfunciones abdominales, posturales, diafragmáticas y del suelo pélvico.
- Conocer los efectos fisiológicos de los hipopresivos.
- Aprender las pautas posturales y respiratorias para indicarlos, así como las indicaciones y contraindicaciones
- Conocer las principales posturas, así como variantes según el objetivo terapéutico.
- Que el alumno sea capaz tomar decisiones terapéuticas para cada paciente en cuanto al abordaje y tratamiento por medio de ejercicios hipopresivos.

## TEMARIO

### 1. Gimnasia abdominal hipopresiva

- Definición
- Antecedentes
- Estructuras Anatómicas implicadas

### 2. Anatomía y biomecánica abdomino lumbo pelvipereineal (CALPP).

- Sinergia del CALPP.
- Automatismo Perineal
- Test de valoración de la faja abdominal

### 3. Diafragma

- Biomecánica de la respiración y movilidad de la pared costal y diafragma.
- Test de valoración diafragmática y técnicas de liberación.

### 4. Diástasis Abdominal

- Valoración de diástasis abdominal

### 5. Hipopresivos.

- Hipopresivos vs CRUNCH
- Objetivos Terapéuticos
- Fisiología de la gimnasia abdominal hipopresiva
- Indicaciones-Contraindicaciones
- Fundamentos posturales y respiratorios
- Pautas para la realización.

### 6. Práctica

- Posturas estáticas
- Posturas Dinámicas
- Hipopresivos en Postparto
- Hipopresivos fitness. Uso de ligas, pelota, mancuerna, aro de pilates

### 7. Estructuración de la clase, planificación y progresión.

### 8. Caso clínico.

### 9. Evidencias



## **María Fernanda Castro Nieto**

Fisioterapeuta egresada de la Universidad Autónoma de Querétaro, maestrante de osteopatía en la formación Belga-Española de Osteopatía, actualmente Directora y propietaria de "Manibus Physio, move & health" clínica con atención a padecimientos ortopédicos, miofasciales y de reeducación del movimiento así como plataforma en línea de fitness terapéutico.

Ha sido docente universitario de materias relacionadas a los trastornos musculoesqueléticos, cadenas miofasciales entre otros.

Certificada en el Concepto Hipopresivo desde 2018 actualmente es instructora del método impartiendo clases en línea y presencial en programas de entrenamiento o de capacitación para otros fisioterapeutas.

# SEDES Y HORARIOS

## **Puebla, pue.**

Holiday inn, La noria

<https://goo.gl/maps/6pnqsMp17cyvSecN6>

Fecha: 7 y 8 de Mayo de 2022

Sábado de 9hrs. -18 hrs. Domingo de 9hrs. – 15 hrs.

## **Querétaro, Qro.**

Hotel Aloft

<https://goo.gl/maps/PBqJxg4XKpouknXe8>

Fecha: 9 y 10 de Julio de 2022

Sábado de 9hrs. -18 hrs. Domingo de 9hrs. – 15 hrs.

## **Ciudad de México**

Centro de rehabilitación Baili, Torre Tepic 139, Roma Norte, consultorio 904.

<https://goo.gl/maps/8RQq8av4WXDzNAph8>

Fecha: 18 y 19 de Junio 2022

Sábado de 9hrs. -18 hrs. Domingo de 9hrs. – 15 hrs.

## **PROCESO DE INSCRIPCIÓN E INVERSIÓN**

El costo de este curso es de 3600 pesos, para reservar tu lugar es necesario realizar un apartado por 930 pesos.

Contamos con becas del 15% para los primeros 5 inscritos, pregunta como obtenerla!

Los datos bancarios donde puedes realizar tu depósito o transferencia son: Banco: BBVA

Titular: Alejandro Dorantes Hernández Cuenta: 4152 3137 9405 0547

## **RECUERDA QUE ESTE CURSO ES EXCLUSIVO PARA FISIOTERAPEUTAS**

así que para completar tu proceso de inscripción tendrás que comprobar ser fisioterapeuta o estar en proceso de formación (sólo últimos semestres) y enviar tu documentación, junto con tu comprobante de pago al 442 554 2352.

## **IMPORTANTE**

No habrá reembolsos de ningún tipo, aunque puedes transferir tu lugar a otro participante no inscrito.

## **FACTURACIÓN**

En caso de requerir factura y para evitar contratiempos con tu proceso solicítala ANTES de realizar la transferencia con los siguientes datos, de lo contrario NO se facturará.

RFC

RAZÓN SOCIAL

USO DE CFDI

CORREO ELECTRÓNICO

Deberás realizar tu pago por el total del costo del curso más el 16% correspondiente al IVA.

**Contacto: 4425542352**

**Correo: [info.foccus.mx@gmail.com](mailto:info.foccus.mx@gmail.com)**



# CURSO TALLER MÉTODO HIPOPRESIVO

**Sede: CDMX,  
Puebla, Querétaro**

**Contacto: 4425542352**  
**Correo: [info.foccus.mx@gmail.com](mailto:info.foccus.mx@gmail.com)**

