

SEMINARIO 1

1. **Presentación** del Método TAD. Descripción del Método TAD. **TEORÍA**
2. **Toma de conciencia** del CALP. **PRÁCTICA**
3. **Fundamentos anatómicos y biomecánicos** del Complejo Abdomino-Lumbo-Pélvico (CALP). **TEORÍA**
4. Contracción voluntaria del músculo transverso del abdomen. **¿Es realmente eficaz?**. **PRÁCTICA**
5. Toma de conciencia, observación y análisis de la **mecánica respiratoria**. **PRÁCTICA**
6. Técnicas de **liberación y normalización** de la mecánica respiratoria. **PRÁCTICA**
7. **Técnica de ejecución** del Método TAD. **PRÁCTICA**
8. Técnica de ejecución y **Fases** del Método TAD. **TEORÍA**
9. Análisis a través de **Biofeedback** de la presión intra-abdominal y de la activación refleja del diafragma pélvico ante distintas **técnicas de respiración**: valsalva, apnea, soplar a través de pajita, Winner Flow, hollowing, brace. **TEORÍA**

SEMINARIO 2

1. Ejecución de la técnica del Método TAD en las **posiciones básicas**. **PRÁCTICA**
2. Análisis a través de Biofeedback de la presión intra-abdominal y de la activación refleja del diafragma pélvico durante la ejecución de la técnica del Método TAD en las **posiciones básicas**. **TEORÍA**
3. **Progresión** de ejercicios en **posición supina**. **PRÁCTICA**
4. Análisis a través de **Biofeedback** de la presión intra-abdominal y de la activación refleja del diafragma pélvico durante la ejecución de con la técnica del Método TAD de ejercicios en **posición supina**. **TEORÍA**
5. **Progresión** de ejercicios en **posición lateral**. **PRÁCTICA**
6. Análisis a través de **Biofeedback** de la presión intra-abdominal y de la activación refleja del diafragma pélvico durante la ejecución de con la técnica del Método TAD de ejercicios en **posición lateral**. **TEORÍA**
7. **Progresión** de ejercicios en **cuadrupedia/prono**. **PRÁCTICA**

8. Análisis a través de **Biofeedback** de la presión intra-abdominal y de la activación refleja del diafragma pélvico durante la ejecución de con la técnica del Método TAD de ejercicios en **cuadrupedia/prono**. **TEORÍA**

SEMINARIO 3

1. Ejecución de la técnica del Método TAD en **ejercicios funcionales**: empujes de piernas, empujes y tracciones de brazos, giros y movimientos en espiral, combinaciones de todos. **PRÁCTICA**
2. Análisis a través de Biofeedback de la presión intra-abdominal y de la activación refleja del diafragma pélvico durante la ejecución de la técnica del Método TAD en **ejercicios funcionales**. **TEORÍA**
3. **Planificación** de las sesiones de entrenamiento. **TEORÍA**
4. Principios y criterios para el ajuste correcto de las cargas de entrenamiento. **TEORÍA/PRÁCTICA**
5. **Planificación** de las sesiones de entrenamiento: **PRÁCTICA**
 - 5.1. Planificación y ejecución de una sesión de entrenamiento. NIVEL INICIACIÓN
 - 5.2. Planificación y ejecución de una sesión de entrenamiento. NIVEL INTERMEDIO
 - 5.3. Planificación y ejecución de una sesión de entrenamiento. NIVEL AVANZADO
6. Cierre del curso