

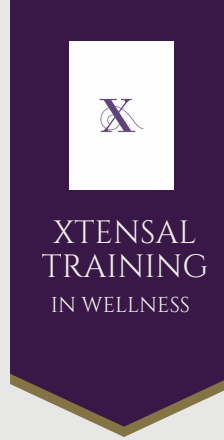
SEMINARIO ESPECIALIZACIÓN

MÉTODO PILATES  
Y HERNIA DE  
DISCO

xtensal TRAINING IN  
WELLNESS

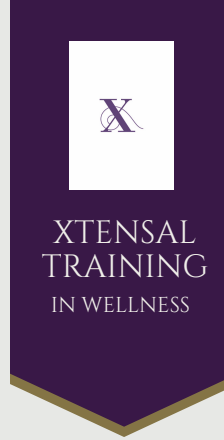
PMA REGISTRY  
OF  
SCHOOLS

*Our program meets the PMA's criteria for  
inclusion in the Registry of Schools.*



## SEMINARIO DE ESPECIALIZACIÓN EN MÉTODO PILATES Y HERNIA DE DISCO. CONTENIDOS

- Introducción
- Síntomas de la hernia de disco lumbar
- La columna vertebral.
- Regiones de la columna vertebral.
- Fases de la hernia de disco.
- Comportamiento discal durante los movimientos de la columna vertebral.
- Profundizando en el estudio del disco intervertebral.
- Como se produce la hernia discal. Mecanismos de lesión.



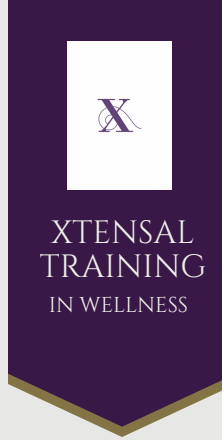
SEMINARIO DE ESPECIALIZACIÓN EN MÉTODO PILATES Y HERNIA DE DISCO. CONTENIDOS

- Sistema nervioso, hernia de disco y sensibilidad de la piel.
- Dermatomas y medula espinal (sistema nervioso).
- Entendiendo qué pasa con la fascia toracolumbar.
- Contraindicaciones.
- Áreas a potenciar.
- Protocolo de actuación y abordamiento con Método Pilates:

MAT. REFORMER. CADILLAC. HIGH CHAIR.

FOAM ROLLER. BANDA ELÁSTICA. MAGIC CIRCLE.

FITBALL.



SEMINARIO DE ESPECIALIZACIÓN EN MÉTODO PILATES Y HERNIA DE DISCO. CONTENIDOS

- Hernia cervical.
- Reflexiones Xtensal.

Imparte Isaac Fernández

Director de Xtensal Training in wellness.

[www.xtensal.com](http://www.xtensal.com)

[info@xtensal.com](mailto:info@xtensal.com)

[facebook/xtensal.com](https://facebook.com/xtensal.com)

Twitter: Xtensal Pilates

You Tube: Xtensal (55 vídeos).