

# SEMINARIO DE XTPECIALIZACIÓN COLUMNA VERTEBRAL Y TRONCO

*"Un hombre es tan joven  
como su columna vertebral"*

Joseph H. Pilates

---

## **1. QUINESIOLOGÍA Y ARTROCINEMÁTICA DE LA COLUMNA VERTEBRAL.**

## **2. ESTRUCTURA DE LA COLUMNA VERTEBRAL.**

## **3. BIOMECÁNICA DE LA COLUMNA VERTEBRAL.**

## **4. APLICACIÓN DE FUERZAS A LA COLUMNA VERTEBRAL.**

- 4.1 Desafiando la posición Neutral de la CV.
- 4.2 Isométricos.
- 4.3 "Del trabajo pasivo al isométrico intencionado" XT®.
- 4.4 Cargas inerciales.
- 4.5 Cargas elásticas.

## **5. FACTORES A CONSIDERAR PARA LA APLICACIÓN EN TUS CLASES DE PILATES.**

### **DURACIÓN:**

1 fin de semana (viernes tarde, sábado completo y domingo mañana).

### **PRECIO:**

250 €