

## Los músculos abdominales

Este curso es el primero de la formación en el método *Abdominales sin riesgo®*, creado por Blandine Calais Germain. Dicha formación consta de tres cursos. Los dos siguientes se anunciarán durante el curso 2021-2022 (fechas por determinar).

Los abdominales forman parte de los músculos que más interés suscitan en todo tipo de trabajo corporal y que más se ejercitan. Sin embargo, generalmente no son bien conocidos. En este curso, realizaremos un estudio profundo y detallado de su anatomía y de sus múltiples acciones y funciones. Asimismo, se estudiarán los riesgos de lesión que presentan los ejercicios clásicos de los abdominales o una práctica mal enfocada, ofreciendo alternativas a todo ello.

Durante el curso, se irán realizando numerosos ejercicios prácticos que, en sí mismos, constituyen un valioso repertorio de trabajo de los abdominales, fácilmente aplicable a sesiones de grupo o individuales.

---

### PROGRAMA ORIENTATIVO

- Presentación general del conjunto de los abdominales.
- Función esquelética de los músculos abdominales:
  - Anatomía detallada de cada uno de ellos.
  - Acción de movilización y estabilización en la pelvis, la columna vertebral y la caja torácica. Ejercicios prácticos.
  - Movimientos analíticos y globales. Sinergias y alternancias contracción-estiramiento.
  - Noción de “recorrido muscular” y su aplicación al fortalecimiento, estiramiento y relajación de los abdominales.
- Función visceral de los abdominales:
  - Los dos “cajones” del tronco: el “cajón” torácico y el “cajón” abdominal.
  - Estructura anatómica.
  - Relación recíproca mediante las serosas y el diafragma.
  - Acción visceral movilizadora y estabilizadora de cada uno de los abdominales.
  - Contracción en “modo visceral ascendente” y en “modo visceral descendente”.
  - Relación con las hiperpresiones e hipopresiones en la pared abdominal y el suelo pélvico.
  - Base anatómico-fisiológica del trabajo abdominal hipopresivo.
- Talleres teórico-prácticos donde se analizarán los modos clásicos de fortalecimiento de los abdominales, sus riesgos y cómo prevenirlos.
- A lo largo del curso, los músculos abdominales se irán estudiando y relacionando con diferentes estructuras y situaciones:
  - Abdominales y suelo pélvico.
  - Abdominales y hernias.
  - Abdominales y post-parto.
  - Abdominales y postura.
  - Abdominales y fonación.

---

Este programa es orientativo. Podrá tener pequeñas modificaciones y/o adaptaciones en función de las condiciones del grupo y del desarrollo del curso, siempre bajo el criterio del profesor.

La asistencia a los cursos no autoriza la enseñanza de *Anatomía para el Movimiento®*.