

Estabilización de la zona media basada en la evidencia

¿Por qué, cómo y cuándo?

Disertante: Lic. Mara Estevez

Temario

- Reglas de predicción para la correcta utilización de la estabilización
- Cargas que recibe la columna en distintos ejercicios al trabajar la zona media
- Evaluación de la resistencia muscular (McGill)
- Los 3 Grandes ejercicios
- Concepto de Pre activación de la zona media como asistencia •Progresiones funcionales hasta la performance
- Cómo dosificar correctamente

Licenciada Mara Estevez

- Licenciada Kinesióloga Fisiatra, Universidad de Buenos Aires. Marzo 2000 – diciembre 2004.
- Certificación en el Método de Diagnóstico y Terapia Mecánica (MDT) de la columna vertebral del Instituto McKenzie USA, Syracuse, USA. Febrero 2010.
- Certificación en Mulligan Concept, Mulligan Concept Teachers Association, Buenos Aires, Argentina. Noviembre 2012.
- Traductora del libro “El Mecánico de la Espalda” del reconocido biomecánico de columna lumbar canadiense Stuart McGill. Enero 2017.
- Certificada en FMS (Funcional Movement Screen) y Y Balance Test. Julio 2012
- Curso avanzado SFMA (Selective Funcional Movement Assessment, Durham, USA. Julio 2013.
- Consultora independiente en prevención y rehabilitación de lesiones para deportistas de alto rendimiento.
- Kinesióloga en el Grupo Médico Las Lomas y Kinesiología La Horqueta.



COLEGIO DE KINESIÓLOGOS
DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES

Fecha: sábado 14 de septiembre, de 9 a 18 hs.

Lugar: Delegación Regional 4 - Hipólito Yrigoyen 270, Martínez.

Informes e inscripción: delegacion4@cokiba.org.ar

Valor del curso:

Matriculados en el CoKiBA: \$2000

No matriculados en el CoKiBA: \$2300