

# Curso Profesional de:

# Stretching

# Global Activo

## ¿QUÉ ES EL STRETCHING GLOBAL ACTIVO? (SGA)

Es un método de estiramiento de las cadenas musculares estáticas, basado en los principios del método de Reeducción Postural Global (RPG) de **Philippe Souchard**.

## ¿POR QUÉ ESTIRAMIENTOS GLOBALES?

Porque nuestros músculos estáticos, en su permanente lucha contra la gravedad, sufren un proceso de rigidez, acortamiento e hipertonía a la que nadie puede escapar.

El bebé es muy elástico mientras permanece acostado, pero a partir del momento en que intenta levantar la cabeza, sentarse o estar de pie, tiene que solicitar la acción de los músculos estáticos (antigravitatorios), que constituyen el 80% de la musculatura esquelética. Y a partir de este momento, nunca más podrán relajarse, porque caeríamos al suelo. Por eso nunca estarán débiles, sino demasiado rígidos. Esa rigidez, con el paso de los años, produce multitud de problemas del aparato locomotor: dolor, contracturas, tendinitis, hernias de disco, artrosis, insuficiencia respiratoria, vértigos, cefaleas, así como todo tipo de deformaciones posturales: escoliosis, cifosis, hiperlordosis, desviaciones de los miembros... **De ahí la necesidad de estiramiento.**

Pero existe un grupo más reducido de músculos que no tiene una misión estática, sino que se ocupan del movimiento: son los músculos dinámicos. Cuando han terminado su acción, se relajan.

Otra particularidad de estos músculos es que para mantenernos de pie, no pueden actuar aisladamente, sino que se organizan en cadenas funcionales, de manera que cuando se lesiona un músculo, repercute en toda la cadena a la que pertenece. **De ahí la necesidad de estiramientos globales. Un estiramiento local es ineficaz.**

## LOS BENEFICIOS DEL SGA

- Disminuir nuestro bloqueo inspiratorio y oxigenarnos mejor
- Tomar conciencia de la rigidez muscular e intentar corregirla
- Aprender a cortar el círculo vicioso: rigidez, mayor esfuerzo, mayor rigidez
- Sentirnos más ágiles, frenar el envejecimiento de nuestras cadenas musculares
- Comprender la necesidad de limitar la musculación concéntrica (en acortamiento)
- Ejercitarse en la musculación excéntrica (en alargamiento)
- Mejorar la postura y suprimir el dolor (si es preciso recurriendo a sesiones individuales de RPG)

**Metodología del curso:** 40% de teoría i 60% de práctica. Sentir durante el curso todas las posturas y sus beneficios sobre uno mismo en la práctica individual y con compañeros.

Se entrega un dossier con esquemas, casos prácticos en deportes y bibliografía.

**Dirigido:** Profesionales que enseñan o entrenan en el campo de la gimnasia, rehabilitación y deporte (Entrenadores deportivos, Profesores de gimnasia y/o danza Fisioterapeutas, Médicos, ATS, Masajistas deportivos, ...)

## Programa:

- Principios RPG-Deporte
- Dualidad Muscular (Estática-Dinámica)
- Familia de posturas (Cadenas musculares)
- Autoposturas; respiratorias y para embarazadas
- 9 posturas básicas de Stretching Global Activo
- Valoración de los diferentes deportes (Ventajas-Inconvenientes)
- Ritmo semanal de S.G.A. en el deporte
- Relación Cuerpo-Mente; Relajación y visualización para eliminar el dolor, mejorar el gesto en el deporte, ...

# REQUISITOS DE ADMISIÓN

## IMPARTE

Dr. Aitor Loroño

## LUGAR

Seminari Salesià-Casa d'Acollides Martí-Codolar  
Avda. Cardenal Vidal i Barraquer 15  
08035 - Barcelona  
Tel. 93 429 18 03 Fax. 93 420 88 17

## ALOJAMIENTO (precios con IVA)

Habitación individual:	Pensión completa	51,80 €
	Media pensión	42,30 €
Habitación doble:	Pensión completa	45,45 €
	Media pensión	35,95 €

## DURACIÓN

El curso consta de 30 horas de clases teóricas y prácticas.

Las fechas previstas son:

- Del 8 al 11 de Diciembre de 2011

## HORARIO

Del 8 al 10: Mañana: de 10:00h a 14:00h Tarde: de 15:30h a 20h

El 11: Mañana: de 9:30h a 14:00h

**IDIOMA:** El curso se imparte en castellano.

## IMPORTE

El precio del curso es de: **450 € sin IVA**

- **150 €** al matricularse y **300 €** al iniciar el curso.

Estos precios no incluyen gastos de manutención ni de alojamiento.

## PLAZO DE INSCRIPCIÓN

La matriculación se realizará por riguroso orden de llegada de las solicitudes. El plazo finalizará el 20 de Noviembre de 2011.

## FORMA DE PAGO

El pago del curso se realizará antes de finalizar el plazo de inscripción.

Los pagos se pueden realizar mediante:

- Cheque nominal a nombre de C.G.T. Montserrat Palacín.
- Transferencia bancaria (indicando el nombre y el curso) a la cuenta de la Caixa d'Enginyers numero: 3025 0001 18 1433154237 a favor de C.T.G. Montserrat Palacín.
- Importe en metálico en los locales del C.T.G. Montserrat Palacín.

## INSCRIPCIONES

Por ser un curso de plazas limitadas, las inscripciones se realizarán por riguroso orden de llegada de las solicitudes. La inscripción queda formalizada con el **envío al CTG** (imprescindible) de la siguiente documentación:

- Hoja de inscripción cumplimentada.
- Fotocopia del resguardo de pago.
- Fotocopia del título.
- Dos fotos de tamaño carné (Una de ellas pegada a la hoja de inscripción).
- Fotocopia del DNI.

La formalización de la inscripción supone la aceptación de los requisitos de admisión.

**Traer ropa de gimnasia (mallas, traje de baño/bikini), esterilla i material para tomar apuntes.**

## CANCELACIONES

Se devolverá el 50% del importe del curso si la cancelación se notifica por carta antes de que finalice el plazo de matrícula. Si ésta se produce con posterioridad, no tendrá derecho a ninguna devolución.

El C.T.G. Montserrat Palacín se reserva el derecho a modificar el programa y los requisitos de admisión.

Para dirimir cuantas diferencias o reclamaciones pudieran surgir entre el C.T.G. Montserrat Palacín y los matriculados en el curso, todos ellos, con renuncia a su propio fuero, se someten expresamente a los Juzgados y Tribunales de Barcelona.

HOJA DE INSCRIPCIÓN AL CURSO DE

**STRETCHING GLOBAL ACTIVO**

**8 al 11 de Diciembre 2011**

FOTO

Apellidos \_\_\_\_\_ Nombre \_\_\_\_\_

Fecha nacimiento \_\_\_\_\_ Edad \_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_

Población \_\_\_\_\_ C.P. \_\_\_\_\_

Provincia \_\_\_\_\_

Tel. particular \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Profesión: \_\_\_\_\_

Ctro. Trabajo \_\_\_\_\_

Tel. Profesional \_\_\_\_\_

Fecha y Firma

---

Enviar la inscripción a:

C.T.G. MONTSERRAT PALACIN

Bruc, 68, 5º, 1ª

08009 - BARCELONA

Tel. 93 487 73 86 - 661 50 12 09

[ctg.cursos@gmail.com](mailto:ctg.cursos@gmail.com)

[www.ctg-mpalacin.com](http://www.ctg-mpalacin.com)