

JORNADA SUELO PÉLVICO Y DEPORTE

LA IMPORTANCIA DEL ENTRENAMIENTO DEL SUELO PÉLVICO EN MUJERES DEPORTISTAS

CHARLA TEÓRICA

dirigido a

TALLER PRÁCTICO

- TÉCNICOS/AS y ENTRENADORES/AS de cualquier disciplina deportiva
- MUJERES DEPORTISTAS

- TÉCNICOS/AS y ENTRENADORES/AS **exclusivo** para técnicos/as de federaciones, alto rendimiento, tecnificación...



Fecha: 27/11/2023

Hora: 18:30-20:30

Lugar: CEIMD

C/ Julián Gayarre-Pamplona/Iruña

Inscripción: [AQUÍ](#) del 16 al 26 nov



Fecha: 11 o 18 /dic/2023

Hora: 17:00-20:00

Lugar: Estadio Larrabide.

Sala Multiusos. C/ Sangüesa 34

Inscripción: [AQUÍ](#) del 25 nov-14 dic

Ponente:

Lidón Soriano

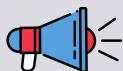
Doctora en CC de la Actividad Física y Deporte.

Fisioterapeuta especialista en suelo pélvico.

CONTENIDOS

- Qué es el suelo pélvico
- Funciones e importancia en el deporte
- Disfunciones, signos y síntomas

- Trabajo preventivo
- **Pautas de entrenamiento:**
 - fuerza
 - trabajo abdominal
 - actividades de impacto



PRESENTACION DE LA INFOGRAFÍA REALIZADA POR LIDÓN SORIANO JUNTO AL IND