

Curso

## **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.

**Fecha:** sábado 29 de junio, de 9 a 18 hs.

**Lugar:** Delegación Regional 6 – Mariano Moreno #316, Pergamino.

**Informes e inscripción:** [delegacion6@cokiba.org.ar](mailto:delegacion6@cokiba.org.ar)

**Valor del curso:**

Matriculados en el CoKiBA: \$2000

No matriculados en el CoKiBA: \$2300