



# Curso de Reprogramación Postural Global (RPG)

---



<https://g-se.com/curso-reprogramacion-postural-global-rpg-t-u65c201cf2cf1c>





# Curso de Reprogramación Postural Global (RPG)

## Sobre el Curso



### Instituto Deporte y Vida

La **Reeducación Postural Global (RPG)** es un **novedoso concepto** en el mundo del entrenamiento deportivo y la fisioterapia, nacido en un contexto donde enfrentamos una **epidemia de patologías, lesiones y dolor crónico**; y es cada vez es mayor la evidencia científica que relaciona las adaptaciones posturales y descompensaciones neuro-musculares con estas patologías y lesiones de toda índole.

**La postura incorrecta, los desequilibrios neuromusculares, la ineficiencia en la respiración** son factores clave en esta problemática. Y todos ellos guardan una estrecha relación.

El presente curso está enfocado al trabajo o entrenamiento personal de cualquier persona que pueda manifestar o sentir dolor crónico **y también al abordaje de patologías y lesiones a través del movimiento con deportistas de élite de manera individualizada.**

En este curso, exploraremos los fundamentos de la **RPG y proporcionaremos herramientas prácticas para su aplicación inmediata.**

A lo largo de las 8 clases de las que cuenta el curso, los participantes se sumergirán en el cuerpo humano, siempre desde una perspectiva holística. Abordando, las bases del movimiento y rendimiento humano, desde los factores neurales que sustentan la postura hasta los factores biomecánicos que predisponen hacia posturas, movimientos diarios y movimientos deportivos ineficientes.

Abordaremos un **completo sistema de valoración que nos dará la información necesaria acerca de donde está el problema concreto que tenemos que trabajar.** Y por supuesto, dotaremos a nuestros alumnos de todos los elementos necesarios para abordar con éxito el tratamiento/entrenamiento de sus pacientes/deportistas desde el entrenamiento y el movimiento.

La metodología del curso será mediante clases grabadas y clases en vivo que permitirán **interacción en vivo con el docente.** Las clases quedan grabadas en la plataforma durante 18 meses para su visualización en cualquier horario. La evaluación del curso será un trabajo práctico donde deberás aplicar todo lo aprendido en el mismo.

Este curso está organizado por el Instituto Deporte y Vida y GSE, con gran experiencia en el entrenamiento personal y con una valoración media de satisfacción del alumnado en todos sus cursos de 4,8 sobre 5.





# Información Útil



## OBJETIVOS:

- Conocer las bases de la lesión de la lesión deportiva y el dolor crónico
- Reconocer la relación entre la postura, las lesiones y el dolor crónico.
- Analizar y conocer la importancia de la respiración en la biomecánica de la postura
- Analizar y conocer la importancia del CORE como trabajo correctivo
- Analizar y conocer el trabajo neural (visual, propioceptivo, vestibular) para corregir la postura
- Conocer los aspectos básicos de la corrección de la postura en la rehabilitación deportiva



## CURSO DESTINADO A:

- Graduados, Licenciados, Diplomados y Maestros en Educación Física
- Fisioterapeutas
- Estudiantes de grado en Ciencias de la Actividad Física y Deporte
- Técnicos Superiores en Actividad Física (TAFAD)
- Técnicos deportivos



# Curso de Reprogramación Postural Global (RPG)

Docentes



**MARIO PÉREZ-HIGUERAS RUBIO**  
Rendimiento y readaptación deportivo.



# Curso de Reprogramación Postural Global (RPG)

Programa académico (32 Horas cátedra)

## Módulo 1

### 1.- Bases del movimiento y rendimiento humano.

#### **Bases del movimiento humano: la pirámide del movimiento y del rendimiento.**

Perspectiva global de todo lo que compone el movimiento humano, desde las bases: respiración, gestión del centro de gravedad, gestión de presiones... hasta las partes más altas de la pirámide: el rendimiento deportivo. Veremos desde un prisma holístico el movimiento humano para poder comprender donde estamos en el curso y porque la postura es uno de los pilares fundamentales que sustentan desde el rendimiento deportivo hasta una vida con calidad sin dolor.

#### **Bases neuroanatómicas del control postural.**

Conceptos básicos de neuroanatomía. Centros de control cerebrales. Introducción al sistema visual, vestibular y propioceptivo como gestores superiores del control postural.

#### **Bases biomecánicas de la postura.**

Conceptos básicos del movimiento: expansión-compresión, presión intraabdominal, alineación diafrágica (stack o alineación corporal), ROM y movimientos relativos.

#### **Relación de la postura con las lesiones deportivas y el dolor.**

Analizaremos cómo la postura influye en las lesiones deportivas y el dolor, y cómo las adaptaciones posturales y la auto-organización del individuo son fundamentales en estas.

### 2.- La postura, el patrón respiratorio y las capas de compensación.

#### **Concepto de postura y patrón respiratorio.**

Relación de la postura y la respiración.



# Curso de Reprogramación Postural Global (RPG)

Programa académico (32 Horas cátedra)

Exploraremos la importancia de la marcha en la postura y el movimiento.

## **Concepto de capas de compensación.**

Veremos como el cuerpo se adapta a las compensaciones para mantener la funcionalidad.

## **Principales compensaciones posturales (capas de compensación primarias) y subcapas de compensación**

Identificaremos las áreas específicas del cuerpo que suelen compensar y como afectan a la postura.

## **Importancia de la correcta valoración en el proceso de reprogramación**

Aprenderemos porque una evaluación precisa es crucial para corregir la postura.

## **3.- Valoración postural desde una perspectiva respiratoria y biomecánica.**

- Valoración del patrón respiratorio.
- Valoración del centro de gravedad.
- Valoración de la alineación.
- Valoración de la biomecánica costal.
- Valoración objetiva de la postura a través de la interpretación e interrelación de las valoraciones pasivas del ROM.

## **4.- Trabajo correctivo desde el patrón respiratorio y el acceso a movimientos relativos.**

- Biomecánica de los ejercicios posturales correctivos.
- Categorías y propuesta de selección de ejercicios.
- Identificación de la individualización de ejercicios.



# Curso de Reprogramación Postural Global (RPG)

Programa académico (32 Horas cátedra)

## Módulo 2

### 5.- Valoración postural desde la estabilización central.

- Conceptos fundamentales de la estabilización central.
- Generación de presión intraabdominal. Valoración.
- Valoración de la estabilidad postural. Capacidad de stack

### 6.- Trabajo correctivo desde el abordaje del CORE y la estabilización central.

- Definición y concepto del verdadero trabajo del CORE.
- Propuesta de ejercicios globales para el trabajo de CORE y estabilización central.
- Selección de ejercicios individualizados.
- Concepto de emparejamiento funcional.
- Propuesta de ejercicios de emparejamiento funcional
- Selección de ejercicios individualizados.

### 7.- Valoración postural desde una perspectiva neural.

- El sistema visual.
- El sistema vestibular.
- El sistema propioceptivo.
- Valoración del sistema visual.
- Valoración del sistema vestibular.
- Valoración del sistema propioceptivo.

### 8.- Trabajo correctivo desde la perspectiva neural.



# Curso de Reprogramación Postural Global (RPG)

Programa académico (32 Horas cátedra)

Abordaje de los déficits.

---



# Journals



## SPORT Discus™ with Full Text



Online Education Center nos brinda de manera exclusiva y gratuita para todos los alumnos avanzados de G-SE el ingreso a SPORT Discus with Full text.

Con cobertura a texto completo (full text) que data desde el año 1930, SPORTDiscus with Full Text es la herramienta esencial para los estudiantes que desean estar un paso adelante en cuanto a conocimientos, investigación y trabajos finales de grado, másteres y doctorados.

### El contenido incluye:

- Más de **650 revistas** (journals) a texto completo.
- Resúmenes de 970 revistas.
- Actas e informes de conferencias.
- Más de **3800 videos**.
- Más de **150000 artículos** con referencias citadas de búsqueda.

Pueden consultar y descargar estos materiales cuantas veces deseen mientras dure el acceso a este campus virtual de G-SE.



# Curso de Reprogramación Postural Global (RPG)

## Certificados



### CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN

- Otorga: Instituto Deporte y Vida
- Tipo de certificado: Digital
- Este certificado especifica que un alumno ha realizado todas las evaluaciones y ha aprobado una capacitación en particular. Se incluyen los siguientes datos: nombres y apellidos del alumno, nombre de la capacitación, cantidad de horas cátedra y nombre de la organización que certifica.

## Avales Científicos



Comité Académico G-SE



American College of Sports Medicine

 **AMERICAN SOCIETY OF EXERCISE PHYSIOLOGISTS**  
American Society of Exercise Physiologists



# Formas de Pago

## GLOBALES

Tarjeta de crédito o débito internacional / Tarjeta de crédito o débito Europea / PayPal Depósito o transferencia (Bankinter)

## SOLO PARA ARGENTINA

Tarjeta de crédito o débito Argentina / Depósito o transferencia bancaria (Banco Galicia) Pago Fácil / Rapipago

## SOLO PARA BOLIVIA

PagosNet

## SOLO PARA CHILE

Servipag / Sencillito / Webpay / Multicaja

## SOLO PARA COLOMBIA

Tarjeta de crédito o débito Colombiana / Via Baloto / Pagos Seguros en Línea (PSE)

## SÓLO PARA ECUADOR

SafetyPay

## SÓLO PARA MÉXICO

OXXO; Tarjeta de crédito o débito Mexicana; SPEI

## SÓLO PARA PERÚ

PagoEfectivo; SafetyPay; Tarjeta de crédito o débito Peruana

## SÓLO PARA URUGUAY

Depósito o transferencia (Santander Uruguay)

## FORMAS DE PAGO DE SOCIOS EDUCATIVOS

Tarjeta de crédito o débito Argentina; Pago en sede; Depósito o transferencia bancaria (Banco Galicia; Santander; Sabadell); Western Union; PayPal; Tarjeta de crédito o débito internacional; Pago en efectivo; Consignación o transferencia bancaria (Banco DAVIVIENDA); Pago Fácil / Rapipago; Credit or debit card; Depósito o transferencia bancaria (Banco Nación)



En todos los países:





# Q&A



## G-SE "Preguntas"

Iniciar Sesión

Haz una pregunta...

¿Qué

Pregunta  
27 may 2021 · 11:29

5 1

Preg  
27 me

La expos

La exposición a la luz artificial ¿genera cambios o disturbios en el sueño?

ver más +

Respuesta  
27 may 2021 · 11:29

Ernesto Cifuentes Merenea

Jugar un partido de fútbol por la noche (>20 horas) implica una gran carga física y mental, así como un alto estrés emocional. Además, las rutinas posteriores al partido (atención médica, estrategias de recuperación, comida y viaje de regreso) con frecuencia conducen a una hora de acostarse muy tarde, lo que también puede alterar la calidad y cantidad del sueño (1)

Los jugadores de fútbol élite están expuestos a la luz artificial del estadio y también el acceso a disposi...

(ver más)

Responder...

**G-SE Preguntas es la base de conocimientos más grande de habla hispana sobre las ciencias del ejercicio.** Preguntas, respuestas, comentarios y un valioso intercambio de información abierto y en tiempo real entre colegas de todas las disciplinas.

### ¿Cómo puedo participar?

- **Posteando preguntas a colegas.** Las preguntas son y serán siempre anónimas, por más que te pidamos que te loguees/registres.
- **Aportando tu conocimiento** respondiendo preguntas para ganar reputación dentro de la comunidad.

**¡Echa un vistazo y comienza a participar!**

**MÁS INFORMACIÓN**



## **Grupo Sobre Entrenamiento (G-SE) es el Líder Mundial en Información y Capacitación a Distancia en Ciencias del Ejercicio y Salud**

G-SE es un referente en la información y la capacitación a distancia en ciencias del ejercicio y medicina del deporte, dividiéndose en tres grandes secciones: 1) "Artículos", en donde se presentan blogs y artículos gratuitos contenidos en más de 7 journals especializados; 2) "Capacitaciones", una gran plataforma de difusión y comercialización de formaciones a distancia ofrecidas por nuestros socios educativos integrada a nuestro poderoso LMS (learning management system) de desarrollo propio; y 3) "Foros" en donde se promueve la interactividad, experiencias compartidas y opiniones de expertos.

---

 [g-se@g-se.com](mailto:g-se@g-se.com)

---

   [g-se.com](http://g-se.com)