



ANATOMIA A 3 DIMENSÕES: ZONA PÉLVICA, ANCA E COXA

DESCRIÇÃO DO CURSO

Use o sistema Anatomia em Três Dimensões para aprofundar a sua compreensão dos músculos da anca e da coxa e de como eles funcionam para criar estabilidade, mobilidade, força e poder na parte inferior do corpo.

É feita uma revisão dos acidentes ósseos da pélvis, articulação da anca e fémur e construímos todos os músculos da zona.

Obtém-se uma visão tridimensional clara das relações nesta área e como se relacionam para criar movimento funcional.

OBJETIVOS:

- 1) Introdução do sistema de estudo de Anatomia a três Dimensões.
- 2) Perceber a estrutura e função dos ossos, articulações e músculos da pélvis, anca e coxa.
- 3) Identificar os acidentes ósseos e a estrutura da pélvis e fémur.
- 4) Construir os músculos da pélvis anca e coxa.

5) Compreender como os músculos da pélvis e coxa trabalham em sinergia para produzir movimento.

6) Compreender a estrutura e função articular das articulações sacroilíacas, da anca e do joelho.

PLANO DA AULA

Hora 1

- Apresentações, manuseamento da argila e logística.
- Rever os planos de movimento e a terminologia de orientação da anatomia essencial.
- Rever estrutura e função dos ossos, articulações, músculos e tendões.
- Rever os assidentes ósseos significativos nos ossos pélvicos, fémur, tíbia e pé.
- Reveja os movimentos da anca, joelho, tornozelo e pé.

Hora 2

- Construir os rotadores profundos da anca.
- Discutir os ângulos das fibras musculares e a função muscular.
- Demonstrar exercícios para cada grupo muscular.
- Construir o complexo do iliopsoas.
- Demonstrar exercícios para cada músculo.
- Demonstrar/discutir o papel essencial do iliopsoas nos exercícios de Pilates e a necessidade de contrabalançar a sua função através da estabilidade lombo-pélvica.

Hora 3

- Construir os abdutores.
- Discutir a função, estrutura dos ligamentos e cartilagem.
- Construir a articulação do joelho em argila com cartilagem e os ligamentos.
- Construir os quadriceps.

Hora 4

- Construir a banda iliotibial.
- Discutir o papel da fásia e da banda iliotibial na estabilidade e desalinhamentos da anca e do joelho.
- Construir o tensor fascia lata e Sartorius.
- Rever os movimentos de cada um dos flexores da anca à palpação.

Hora 5

- Construir os adductors.
- Rever os movimentos de cada abductor.

Hora 6

- Construir os hamstrings, popliteus e gluteus maximus.
- Rever todos os músculos da anca e coxa e os seus movimentos.



Anatomy in Three Dimensions™
EDUCATOR



AUTHORIZED TRAINING CENTER