Curso Universitario

Pilates en Alteraciones de la Columna Vertebral

tech global university

Curso Universitario
Pilates en Alteraciones de la Columna Vertebral

- Modalidad: **online**
- Duración: **6 semanas**
- Titulación: **TECH Global University**
- Acreditación: **6 ECTS**
- Horario: **a tu ritmo**
- Exámenes: **online**

Acceso web: **www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/curso-universitario/pilates-alteraciones-columna-vertebral**

Índice

01
Presentación
pág. 4

02
Objetivos
pág. 8

03
Dirección del curso
pág. 12

04
Estructura y contenido
pág. 18

05
Metodología
pág. 22

06
Titulación
pág. 30

01

Presentación

El Método Pilates es más que un deporte para ponerse en forma, ya que ejerce un efecto muy positivo en la espalda, sobre todo en la zona lumbar, que es la parte que más dolores y molestias provoca entre la población. Esta patología se sitúa como la primera causa de dolor crónico, donde al menos un 20% de las personas lo sufre. Debido a la relevancia que esta disciplina ha tomado en actualmente, TECH ha creado esta titulación con el propósito de brindarle al profesional del mundo del deporte un contenido exclusivo referente a información científica y actualizada de los tratamientos con Pilates aplicables a las diferentes alteraciones de la Columna Vertebral. Todo esto con un formato online y con un equipo de docentes experimentado.

TECH es innovación y exclusividad, por eso brinda al especialista el material pedagógico más revolucionario en el área del Pilates"

El Método Pilates favorece la potencia, la flexibilidad y el control sobre el tono muscular y el cuerpo en movimiento en pocas sesiones. Además, resulta eficaz como técnica de rehabilitación y fisioterapia, lo que lo ha convertido en una práctica muy extendida entre la población y profesionales del Deporte. Asimismo, dependiendo de la capacidad de cada persona, es posible adaptar la sesión de pilates, tanto a personas con dificultades de movilidad como a deportistas de élite, cuyo objetivo es mejorar la técnica o prevenir lesiones.

En este sentido, la investigación en esta área del conocimiento ha continuado avanzando, logrando incorporar esta disciplina en múltiples deportes como complemento para la preparación física de los atletas, dejando claro que los profesionales en Ciencias del Deporte deben seguir a la vanguardia en este ámbito. De este modo, este programa brindará al especialista novedades en torno al Pilates en Alteraciones de la Columna Vertebral y los principales problemas en esta zona del cuerpo y su abordaje.

De este modo, el egresado reforzará sus conocimientos en aspectos puntuales relacionados con la diferenciación de las aplicaciones en los ejercicios Pilates y las adaptaciones a realizar para cada persona. Un programa que integra un equipo docente especializado y a la vez, apoyado con un contenido multimedia de calidad que ofrece dinamismo y comodidad con la modalidad online.

Asimismo, TECH se enfoca en la metodología didáctica desde la excelencia y la comodidad, es por eso que esta propuesta académica ofrece la mejor actualización, siendo así una titulación que brinda flexibilidad. Y es que, el egresado tan sólo necesita de un dispositivo con conexión a internet para acceder fácilmente a la plataforma virtual desde la comodidad del sitio en donde esté. Igualmente, obtendrá el conocimiento más profesional a través de una *Masterclass* exclusiva dirigida por un docente de fama internacional.

Este **Curso Universitario en Pilates en Alteraciones de la Columna Vertebral** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado. Sus características más destacadas son:

- El desarrollo de casos prácticos presentados por expertos en Fisioterapia y Pilates
- Los contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que está concebido recogen una información científica y práctica sobre aquellas disciplinas indispensables para el ejercicio profesional
- Los ejercicios prácticos donde realizar el proceso de autoevaluación para mejorar el aprendizaje
- Su especial hincapié en metodologías innovadoras
- Las lecciones teóricas, preguntas al experto, foros de discusión de temas controvertidos y trabajos de reflexión individual
- La disponibilidad de acceso a los contenidos desde cualquier dispositivo fijo o portátil con conexión a internet o portátil con conexión a internet

En TECH podrás adquirir las competencias necesarias para aplicar las novedosas técnicas de preparación física basadas en el Pilates participando en una selecta Masterclass"

El Método Pilates es una disciplina que ha evolucionado con los años y con TECH tendrás a tu alcance las actualizaciones de este campo de estudio"

Ahonda desde la comodidad de tu hogar en la patología discal, muscular y articular.

Sólo necesitarás de un dispositivo electrónico con disponibilidad de conexión a internet para ingresar a la plataforma virtual desde la comodidad de tu hogar.

El programa incluye en su cuadro docente a profesionales del sector que vierten en esta capacitación la experiencia de su trabajo, además de reconocidos especialistas de sociedades de referencia y universidades de prestigio.

Su contenido multimedia, elaborado con la última tecnología educativa, permitirá al profesional un aprendizaje situado y contextual, es decir, un entorno simulado que proporcionará una capacitación inmersiva programada para entrenarse ante situaciones reales.

El diseño de este programa se centra en el Aprendizaje Basado en Problemas, mediante el cual el profesional deberá tratar de resolver las distintas situaciones de práctica profesional que se le planteen a lo largo del curso académico. Para ello, contará con la ayuda de un novedoso sistema de vídeo interactivo realizado por reconocidos expertos.

02

Objetivos

Esta titulación busca que el egresado potencie sus competencias y habilidades por medio de un material único e innovador referente al Pilates en Alteraciones de la Columna Vertebral. Por ende, TECH brinda distintos recursos tecnológicos, garantizando que el desarrollo de este programa académico se desarrolle con éxito. Así, al culminar este Curso Universitario, el alumno habrá nutrido sus conocimientos en los protocolos de ejercicios específicos para el proceso de recuperación de las lesiones y la biomecánica de la Columna.

Con este programa garantizarás el éxito del desarrollo y finalización del Curso Universitario, asegurando el ascenso en tu carrera profesional"

Objetivos generales

- Potenciar el conocimiento y las competencias profesionales de la práctica y la enseñanza de los ejercicios del método Pilates en suelo, en las diferentes máquinas y con implementos
- Diferenciar las aplicaciones de los ejercicios Pilates y las adaptaciones a realizar para cada paciente
- Establecer un protocolo de ejercicios adaptados a la sintomatología y patología de cada paciente
- Delimitar las progresiones y regresiones de los ejercicios en función de las distintas fases en el proceso de recuperación de una lesión
- Evitar los ejercicios contraindicados en función de la valoración previa realizada a los pacientes y clientes
- Manejar en profundidad los aparatos utilizados en el Método Pilates
- Aportar la información necesaria para ser capaz buscar información científica y actualizada de los tratamientos con Pilates aplicables a las diferentes patologías
- Analizar las necesidades y mejoras de equipamiento Pilates en un espacio terapéutico destinado al ejercicio Pilates
- Desarrollar acciones que mejoren la efectividad de los ejercicios Pilates basados en los principios del método
- Realizar de manera correcta y analítica los ejercicios basados en el Método Pilates
- Analizar los cambios fisiológicos y posturales que afectan a la mujer embarazada
- Diseñar ejercicios adaptados a la mujer en el transcurso del embarazo hasta el parto
- Describir la aplicación del Método Pilates en deportistas de alto nivel

Objetivos específicos

- Indagar en los principales problemas de la Columna y su abordaje
- Actualizar conocimiento sobre los principales problemas de la Espalda y su abordaje
- Aplicar protocolos de ejercicios específicos para el proceso de recuperación de las lesiones

"Fortalecerás tus competencias sobre los ejercicios de Pilates más indicados para trabajar los principales problemas de la Espalda"

03

Dirección del curso

TECH mantiene una filosofía basada en la excelencia académica en todas sus titulaciones. Para alcanzar dicha meta con éxito lleva a cabo un proceso de selección minucioso de todos y cada uno de los docentes que lo integran. De esta forma, el egresado tendrá acceso a un contenido desarrollado por un equipo docente especializado en Pilates Terapéutico, Osteopatía del Aparato Locomotor y Biomecánica aplicada a la valoración del daño y técnicas avanzadas en Fisioterapia. Su robusta experiencia y sus sólidas bases de conocimiento le permitirá al alumnado obtener una actualización de primer nivel y resolver dudas sobre el contenido transcurso del programa.

TECH piensa en excelencia académica y eso lo consigue con un equipo especializado en las técnicas más avanzadas para la mejora del rendimiento del deportista con Pilates"

Director Invitado Internacional

El Doctor Edward Laskowski es una figura destacada internacional en el campo de la **Medicina Deportiva** y la **Rehabilitación Física**. Certificado por la **Junta Estadounidense de Medicina Física y Rehabilitación**, ha sido una parte integral del prestigioso personal de la **Clínica Mayo**, donde se ha desempeñado como **Director** del **Centro de Medicina Deportiva**.

Asimismo, su experiencia abarca una amplia gama de disciplinas, desde la **Medicina Deportiva**, hasta el ***Fitness*** y el **Entrenamiento de Fuerza y Estabilidad**. Así, ha trabajado en estrecha colaboración con un equipo multidisciplinario de especialistas en **Medicina Física**, **Rehabilitación**, **Ortopedia**, **Fisioterapia** y **Psicología Deportiva**, para proporcionar un enfoque integral en el cuidado de sus pacientes.

Igualmente, su influencia se extiende más allá de la **práctica clínica**, ya que ha sido reconocido **nacional e internacionalmente** por sus contribuciones al mundo del **deporte** y la **salud**. De esta forma, fue nombrado por el presidente **George W. Bush** para el **Consejo del Presidente** sobre **Aptitud Física y Deportes**, y galardonado con un **Premio de Servicio Distinguido** del **Departamento de Salud y Servicios Humanos**, subrayando su compromiso con la promoción de **estilos de vida saludables**.

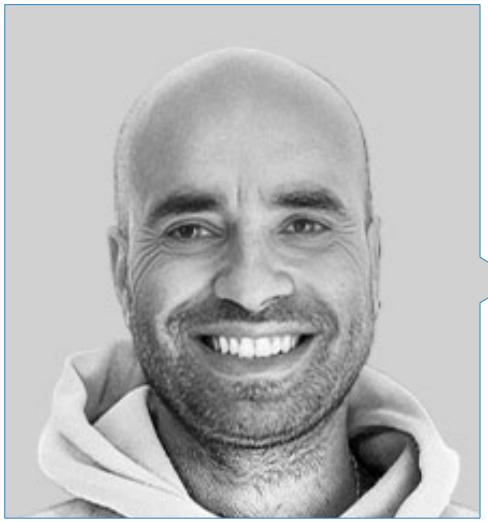
Además, ha sido un elemento clave en **eventos deportivos** de renombre, como los **Juegos Olímpicos de Invierno** (2002), en **Salt Lake City**, y el **Maratón de Chicago**, proporcionando **atención médica** de calidad. A esto hay que sumar su dedicación a la **divulgación**, que ha quedado reflejada en su extenso trabajo en la creación de **recursos académicos**, incluido el **CD-ROM** de la **Clínica Mayo** sobre **Deportes, Salud y *Fitness***, así como su papel como **Editor Contribuyente** del libro ***"Mayo Clinic Fitness for EveryBody"***. Con una pasión por desterrar mitos y proporcionar información precisa y actualizada, el Doctor Edward Laskowski continúa siendo una voz influyente en la **Medicina Deportiva** y el ***Fitness*** mundial.

Dr. Laskowski, Edward

- Director del Centro de Medicina Deportiva de la Clínica Mayo, Estados Unidos
- Médico Consultor en la Asociación de Jugadores de la Liga Nacional de Hockey, Estados Unidos
- Médico en la Clínica Mayo, Estados Unidos
- Miembro del Policlínico Olímpico en los Juegos Olímpicos de Invierno (2002), Salt Lake City
- Especialista en Medicina Deportiva, Fitness, Entrenamiento de Fuerza y Entrenamiento de Estabilidad
- Certificado por la Junta Estadounidense de Medicina Física y Rehabilitación
- Editor Contribuyente del libro *"Mayo Clinic Fitness for EveryBody"*
- Premio de Servicio Distinguido del Departamento de Salud y Servicios Humanos
- Miembro de: *American College of Sports Medicine*

"Gracias a TECH podrás aprender con los mejores profesionales del mundo"

Dirección



D. González Arganda, Sergio

- Fisioterapeuta del Atlético de Madrid Club de Fútbol (2005-2023)
- CEO Fisio Domicilio Madrid
- Docente en el Máster de Preparación Física y Readaptación Deportiva en Fútbol
- Docente en el Experto Universitario Pilates Clínico
- Docente en el Máster de Biomecánica y Fisioterapia Deportiva
- Máster en Osteopatía del Aparato Locomotor por la Escuela de Osteopatía de Madrid
- Máster Universitario en Biomecánica Aplicada a la Valoración del Daño y Técnicas Avanzadas en Fisioterapia
- Experto en Pilates y Rehabilitación por la Real Federación Española de Gimnasia
- Graduado en Fisioterapia por la Universidad Pontificia de Comillas

04

Estructura y contenido

Este Curso Universitario ha sido diseñado y pensado de acuerdo a las más recientes investigaciones del campo del Pilates, instaurando un plan de estudios que aporta un importante contenido sobre el Pilates en Alteraciones de la Columna Vertebral. Este programa está orientado a brindar material avanzado sobre las diferentes patologías, sus síndromes, tipologías y conclusiones. Todo esto, mediante una gran variedad de herramientas multimedia que ofrecen dinamismo a esta titulación universitaria.

Uno de los propósitos de esta titulación es proporcionar al experto un contenido exclusivo en la Patología Columna Lumbar"

Módulo 1. Pilates en las alteraciones de la Columna Vertebral

1.1. Recuerdo anatómico básico
- 1.1.1. Osteología de la columna
- 1.1.2. Miología de la columna
- 1.1.3. Biomecánica de la columna
- 1.1.4. Conclusiones

1.2. Patologías frecuentes susceptibles de tratamiento con Pilates
- 1.2.1. Patologías del crecimiento
- 1.2.2. Patologías en el paciente de edad
- 1.2.3. Patologías en el sedentario
- 1.2.4. Patologías en el deportista

1.3. Ejercicios indicados en MATT, en Máquinas y con Implementos. Protocolo general
- 1.3.1. Ejercicios de alargamiento
- 1.3.2. Ejercicios de estabilización central
- 1.3.3. Ejercicios de movilización articular
- 1.3.4. Ejercicios de fortalecimiento
- 1.3.5. Ejercicios funcionales

1.4. Patología discal
- 1.4.1. Patomecánica
- 1.4.2. Síndromes discales
- 1.4.3. Diferencias entre tipos de patologías
- 1.4.4. Buenas practicas

1.5. Patología articular
- 1.5.1. Patomecánica
- 1.5.2. Síndromes articulares
- 1.5.3. tipos de patología
- 1.5.4. Conclusiones

1.6. Patología muscular
- 1.6.1. Patomecánica
- 1.6.2. Síndromes musculares
- 1.6.3. Tipos de patología
- 1.6.4. Conclusiones

1.7. Patología Columna Cervical
- 1.7.1. Sintomatología
- 1.7.2. Síndromes cervicales
- 1.7.3. Protocolos específicos
- 1.7.4. Conclusiones

1.8. Patología Columna Dorsal
- 1.8.1. Sintomatología
- 1.8.2. Síndromes dorsales
- 1.8.3. Protocolos específicos
- 1.8.4. Conclusiones

1.9. Patología Columna Lumbar
- 1.9.1. Sintomatología
- 1.9.2. Síndromes lumbares
- 1.9.3. Protocolos específicos
- 1.9.4. Conclusiones

1.10. Patología Sacroilíaca
- 1.10.1. Sintomatología
- 1.10.2. Síndromes lumbares
- 1.10.3. Protocolos específicos
- 1.10.4. Conclusiones

"Los casos de estudio te facilitarán una visión mucho más cercana sobre los ejercicios de Pilates adecuados para cada patología de la Columna Vertebral"

05

Metodología

Este programa de capacitación ofrece una forma diferente de aprender. Nuestra metodología se desarrolla a través de un modo de aprendizaje de forma cíclica: ***el Relearning.***

Este sistema de enseñanza es utilizado, por ejemplo, en las facultades de medicina más prestigiosas del mundo y se ha considerado uno de los más eficaces por publicaciones de gran relevancia como el ***New England Journal of Medicine.***

Descubre el Relearning, un sistema que abandona el aprendizaje lineal convencional para llevarte a través de sistemas cíclicos de enseñanza: una forma de aprender que ha demostrado su enorme eficacia, especialmente en las materias que requieren memorización"

Estudio de Caso para contextualizar todo el contenido

Nuestro programa ofrece un método revolucionario de desarrollo de habilidades y conocimientos. Nuestro objetivo es afianzar competencias en un contexto cambiante, competitivo y de alta exigencia.

Con TECH podrás experimentar una forma de aprender que está moviendo los cimientos de las universidades tradicionales de todo el mundo"

Accederás a un sistema de aprendizaje basado en la reiteración, con una enseñanza natural y progresiva a lo largo de todo el temario.

El alumno aprenderá, mediante actividades colaborativas y casos reales, la resolución de situaciones complejas en entornos empresariales reales.

Un método de aprendizaje innovador y diferente

El presente programa de TECH es una enseñanza intensiva, creada desde 0, que propone los retos y decisiones más exigentes en este campo, ya sea en el ámbito nacional o internacional. Gracias a esta metodología se impulsa el crecimiento personal y profesional, dando un paso decisivo para conseguir el éxito. El método del caso, técnica que sienta las bases de este contenido, garantiza que se sigue la realidad económica, social y profesional más vigente.

"Nuestro programa te prepara para afrontar nuevos retos en entornos inciertos y lograr el éxito en tu carrera"

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores facultades del mundo. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, el método del caso consistió en presentarles situaciones complejas reales para que tomasen decisiones y emitiesen juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard.

Ante una determinada situación, ¿qué debería hacer un profesional? Esta es la pregunta a la que nos enfrentamos en el método del caso, un método de aprendizaje orientado a la acción. A lo largo del programa, los estudiantes se enfrentarán a múltiples casos reales. Deberán integrar todos sus conocimientos, investigar, argumentar y defender sus ideas y decisiones.

Relearning Methodology

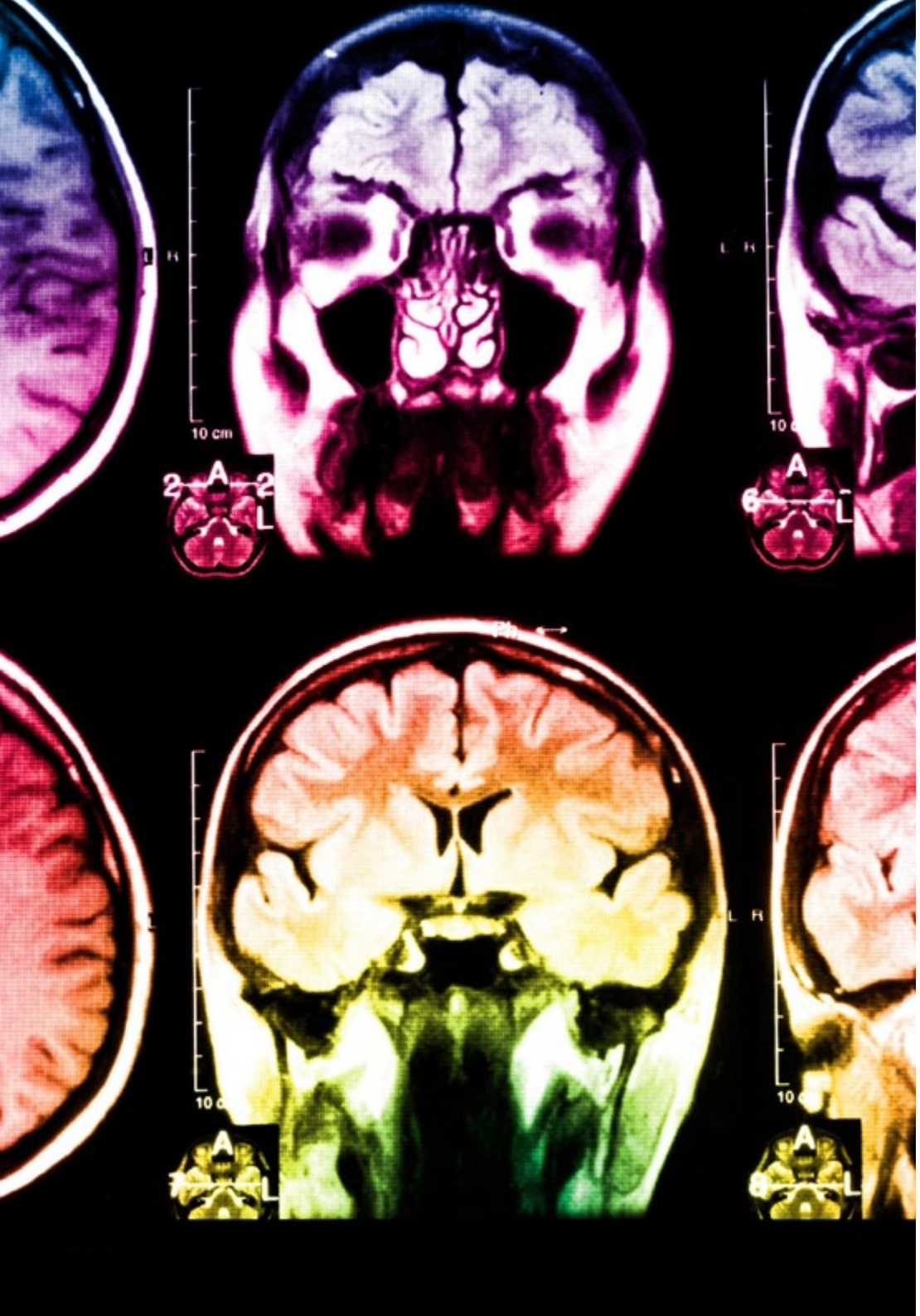
TECH aúna de forma eficaz la metodología del Estudio de Caso con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina 8 elementos didácticos diferentes en cada lección.

Potenciamos el Estudio de Caso con el mejor método de enseñanza 100% online: el Relearning.

En 2019, obtuvimos los mejores resultados de aprendizaje de todas las universidades online en español en el mundo.

En TECH se aprende con una metodología vanguardista concebida para capacitar a los directivos del futuro. Este método, a la vanguardia pedagógica mundial, se denomina Relearning.

Nuestra universidad es la única en habla hispana licenciada para emplear este exitoso método. En 2019, conseguimos mejorar los niveles de satisfacción global de nuestros alumnos (calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso, objetivos…) con respecto a los indicadores de la mejor universidad online en español.



En nuestro programa, el aprendizaje no es un proceso lineal, sino que sucede en espiral (aprender, desaprender, olvidar y reaprender). Por eso, se combinan cada uno de estos elementos de forma concéntrica. Con esta metodología se han capacitado a más de 650.000 graduados universitarios con un éxito sin precedentes en ámbitos tan distintos como la bioquímica, la genética, la cirugía, el derecho internacional, las habilidades directivas, las ciencias del deporte, la filosofía, el derecho, la ingeniería, el periodismo, la historia o los mercados e instrumentos financieros. Todo ello en un entorno de alta exigencia, con un alumnado universitario de un perfil socioeconómico alto y una media de edad de 43,5 años.

El Relearning te permitirá aprender con menos esfuerzo y más rendimiento, implicándote más en tu capacitación, desarrollando el espíritu crítico, la defensa de argumentos y el contraste de opiniones: una ecuación directa al éxito.

A partir de la última evidencia científica en el ámbito de la neurociencia, no solo sabemos organizar la información, las ideas, las imágenes y los recuerdos, sino que sabemos que el lugar y el contexto donde hemos aprendido algo es fundamental para que seamos capaces de recordarlo y almacenarlo en el hipocampo, para retenerlo en nuestra memoria a largo plazo.

De esta manera, y en lo que se denomina Neurocognitive context-dependent e-learning, los diferentes elementos de nuestro programa están conectados con el contexto donde el participante desarrolla su práctica profesional.

Este programa ofrece los mejores materiales educativos, preparados a conciencia para los profesionales:

Material de estudio

Todos los contenidos didácticos son creados por los especialistas que van a impartir el curso, específicamente para él, de manera que el desarrollo didáctico sea realmente específico y concreto.

Estos contenidos son aplicados después al formato audiovisual, para crear el método de trabajo online de TECH. Todo ello, con las técnicas más novedosas que ofrecen piezas de gran calidad en todos y cada uno los materiales que se ponen a disposición del alumno.

Clases magistrales

Existe evidencia científica sobre la utilidad de la observación de terceros expertos.

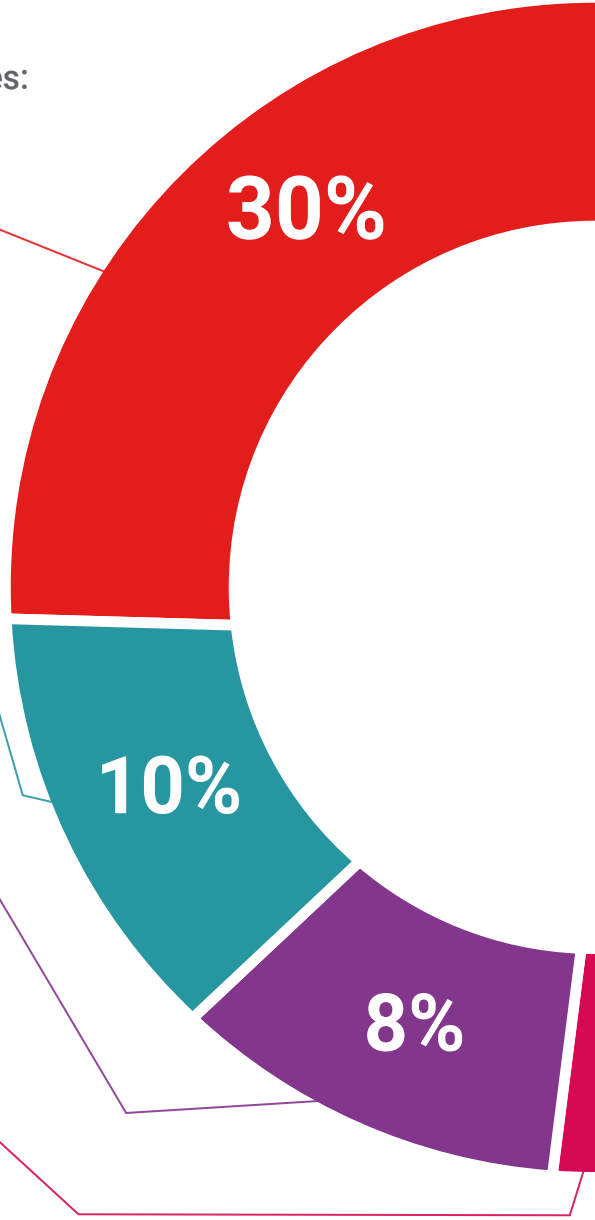
El denominado Learning from an Expert afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en las futuras decisiones difíciles.

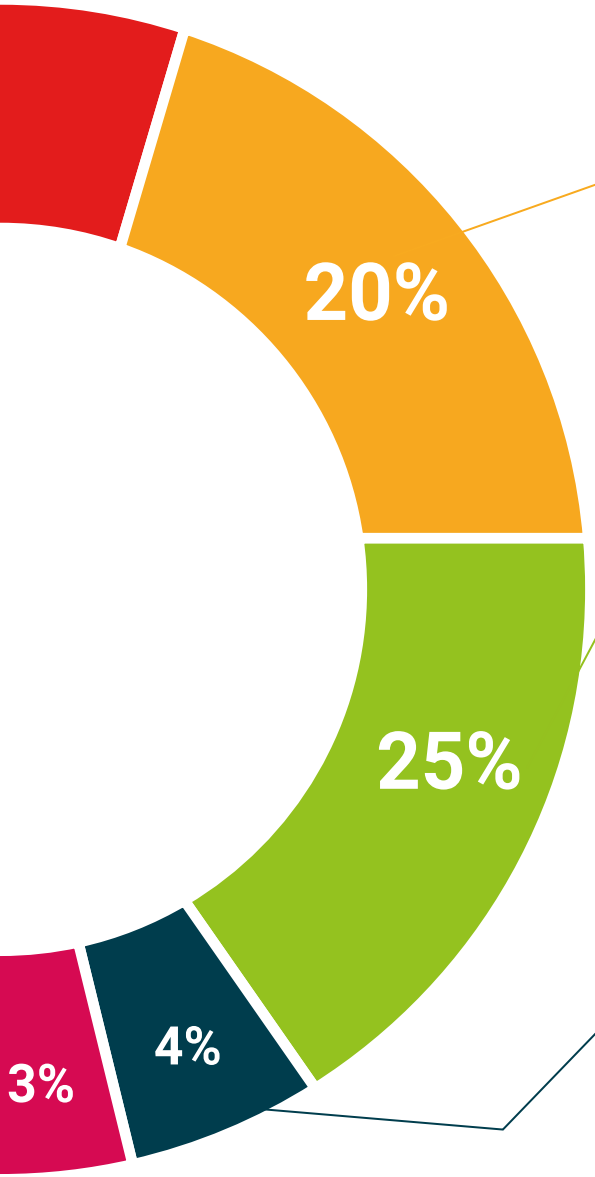
Prácticas de habilidades y competencias

Realizarán actividades de desarrollo de competencias y habilidades específicas en cada área temática. Prácticas y dinámicas para adquirir y desarrollar las destrezas y habilidades que un especialista precisa desarrollar en el marco de la globalización que vivimos.

Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso y guías internacionales, entre otros. En la biblioteca virtual de TECH el estudiante tendrá acceso a todo lo que necesita para completar su capacitación.





Case studies

Completarán una selección de los mejores casos de estudio elegidos expresamente para esta situación. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.

Resúmenes interactivos

El equipo de TECH presenta los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audios, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

Este exclusivo sistema educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".

Testing & Retesting

Se evalúan y reevalúan periódicamente los conocimientos del alumno a lo largo del programa, mediante actividades y ejercicios evaluativos y autoevaluativos para que, de esta manera, el estudiante compruebe cómo va consiguiendo sus metas.

06

Titulación

El Curso Universitario en Pilates en Alteraciones de la Columna Vertebral garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Curso Universitario expedido por TECH Global University.

Supera con éxito este programa y recibe tu titulación universitaria sin desplazamientos ni farragosos trámites"

Este programa te permitirá obtener el título propio de **Curso Universitario en Pilates en Alteraciones de la Columna Vertebral** avalado por **TECH Global University**, la mayor Universidad digital del mundo.

TECH Global University, es una Universidad Oficial Europea reconocida públicamente por el Gobierno de Andorra ***(boletín oficial)***. Andorra forma parte del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES) desde 2003. El EEES es una iniciativa promovida por la Unión Europea que tiene como objetivo organizar el marco formativo internacional y armonizar los sistemas de educación superior de los países miembros de este espacio. El proyecto promueve unos valores comunes, la implementación de herramientas conjuntas y fortaleciendo sus mecanismos de garantía de calidad para potenciar la colaboración y movilidad entre estudiantes, investigadores y académicos.

Este título propio de **TECH Global University**, es un programa europeo de formación continua y actualización profesional que garantiza la adquisición de las competencias en su área de conocimiento, confiriendo un alto valor curricular al estudiante que supere el programa.

Título: **Curso Universitario en Pilates en Alteraciones de la Columna Vertebral**

Modalidad: **online**

Duración: **6 semanas**

Acreditación: **6 ECTS**

tech global university

D/Dña _____, con documento de identificación _____ ha superado con éxito y obtenido el título de:

Curso Universitario en Pilates en Alteraciones de la Columna Vertebral

Se trata de un título propio de 180 horas de duración equivalente a 6 ECTS, con fecha de inicio dd/mm/aaaa y fecha de finalización dd/mm/aaaa.

TECH Global University es una universidad reconocida oficialmente por el Gobierno de Andorra el 31 de enero de 2024, que pertenece al Espacio Europeo de Educación Superior (EEES).

En Andorra la Vella, a 28 de febrero de 2024

Dr. Pedro Navarro Illana
Rector

Este título propio se deberá acompañar siempre del título universitario habilitante expedido por la autoridad competente para ejercer profesionalmente en cada país. código único TECH: AFWOR23S techtitute.com/titulos

*Apostilla de La Haya. En caso de que el alumno solicite que su título en papel recabe la Apostilla de La Haya, TECH Global University realizará las gestiones oportunas para su obtención, con un coste adicional.

tech global university

Curso Universitario

Pilates en Alteraciones de la Columna Vertebral

- Modalidad: **online**
- Duración: **6 semanas**
- Titulación: **TECH Global University**
- Acreditación: **6 ECTS**
- Horario: **a tu ritmo**
- Exámenes: **online**

Curso Universitario

Pilates en Alteraciones de la Columna Vertebral

tech global university