

Espalda Sana



Descripción

Es una actividad para todo tipo de personas en la que se realizan ejercicios muy sencillos con el fin de prevenir lesiones y preparar el cuerpo para realizar actividad física de una forma más sistemática.

Es útil para cualquier persona interesada en incrementar la calidad de su práctica de actividad física, no es exclusiva de personas con problemas de espalda.

Durante las sesiones se corrigen los errores posturales más frecuentes y se desarrollan unos hábitos posturales más saludables.

Esta actividad es ideal para prevenir posibles problemas causados por una práctica de actividad física sin control y aliviar los síntomas ya existentes.

Contenidos

- Concienciación y control corporal
- Educación y control postural
- Readaptación motriz
- Readaptación física: condición física adaptada

Esquema tipo de sesión

Calentamiento: (10')

- * Activación general
- * Movilización y flexibilización de la columna vertebral general

Parte principal: (40')

- * Tonificación y fortalecimiento de la musculatura general
- * Descarga. Flexibilización global y específica
- * Potenciación de la musculatura específica, según dolencia o patología

Parte final: vuelta a la calma y recuperación (10')

- * Flexibilización específica
- * Relajación

Grupos

Grupo	Días	Horario	Lugar	Profesor
Espalda Sana Hu	L-X	15.15-16.15	Pab. Río Isuela	Néstor Cabrero

Precio por cuatrimestre :

- PDI –PAS de la Universidad:** 93 €
- Otras relaciones:** 113 €

Al finalizar el curso se subvencionará con 20 € por actividad a los poseedores de la Tarjeta Deporte grupo B.

Duración de los cuatrimestres:

- Primer cuatrimestre:** del 3 de septiembre de 2018 al 31 enero de 2019.
- Segundo cuatrimestre:** del 1 de febrero al 29 de junio de 2019.