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
Espalda Sana 1	M-J	15.15-16.15	Pabellón Polideportivo Universitario
Espalda Sana 2	M-J	19:30-20.30	Pabellón Polideportivo Universitario

Precio:

- Desde 70 € / cuatrimestre.

Duración de los cuatrimestres:

- **Primer cuatrimestre**: del 4 de septiembre al 31 enero
- **Segundo cuatrimestre**: del 1 de febrero al 30 de junio

deportes.unizar.es
Campus Huesca 974 239 387 / deporthu@unizar.es
Campus Teruel 978 618 171 / deporter@unizar.es
Campus Zaragoza 976 761 052 / deportes@unizar.es