

Nueva actividad

# ESPALDA SANA

Descripción

Actividad dirigida para lograr un control postural, centrado en la estabilización de la columna vertebral, fortaleciendo los músculos de la espalda y tonificando el abdomen. Se comienza con un calentamiento de todas las articulaciones del cuerpo, con rotaciones de cuello, hombros, tronco, rodillas, tobillos, etc., con música suave. Seguiremos con ejercicios de estiramientos orientados a la descontracturación de las diferentes partes del cuerpo con el objetivo de conseguir una mayor elasticidad tanto en la musculatura estática como en la dinámica evitando dolores musculares, limitación de movimiento, contracturas. Se termina la actividad con una breve relajación. Esta actividad está indicada para cualquier persona, no requiere una preparación física óptima.

Objetivos

- \*Fortalecer la espalda y tonificar el abdomen.
- \*Evita dolores de espalda, dolores de cabeza,
- \*Libera el estrés y tensiones.
- \*Aporta elasticidad en las articulaciones y en la columna vertebral evitando patologías como hernias discales o cervicales.



Contenidos de la actividad

- Tonificación
- Cardiovascular
- Relajación
- Música
- Flexibilidad



Recomendaciones

1. Los objetivos sólo se podrán conseguir íntegramente si se es constante en la actividad.
2. Es recomendable para todo tipo de personas, ideal para fortalecer zona abomino-lumbar y prevenir lesiones o sobrecargas
3. No es necesario ningún equipamiento especial, tan sólo ropa deportiva o cómoda.
4. Es importante el clima que se cree en el grupo, hay que acudir con una actitud positiva y abierta a nuevas propuestas.

Días y horas	Monitor/a	Lugar
M-J 18.30-19.00	Mª Trinidad Pérez	Aula