



INFORMACIÓN

ESCUELA DE ESPALDA

Introducción

Es un programa para usuarios y usuarias mayores de 15 años, en el cual se realizan ejercicios de bajo impacto articular para la columna vertebral donde se combinan ejercicios de movilidad articular (cervical, dorsal, lumbar y pélvica), técnicas de fortalecimiento de la zona abominó-lumbar y ejercicios de flexibilización.

Características de las sesiones

Las sesiones se desarrollan en un periodo trimestral con dos sesiones semanales de 50 minutos de duración.

El tiempo de cada sesión queda distribuido de la siguiente manera:

- **Activación:** Introducción a los contenidos procedimentales de manera progresiva.
- **Logro de objetivos:** Tiempo dedicado a plantear las actividades relacionadas con los objetivos que se pretenden conseguir.
- **Estabilización:** Parte destinada a hacer un Trabajo c compensatorio del resto de la sesión, intentando volver a un estado de calma y relajación.
- **Feedback final:** Tiempo para conocer el efecto de la sesión en los alumnos y hacer una valoración general.

Objetivos generales.

- Trabajar la consciencia corporal a partir de los diferentes ejercicios.
- Disminuir o eliminar las posibles *algias* creadas por las descompensaciones posturales.
- Buscar el equilibrio muscular
- Mejorar la condición física.

Aspectos metodológicos

- El técnico es el encargado de dirigir la actividad y quien adaptará, siempre que le sea posible, los ejercicios según las necesidades de cada usuario.
- En caso de tener una mínima molestia es aconsejable parar la actividad y comunicarlo al técnico.
- Antes de empezar cualquier actividad Deportiva, aunque sea de bajo impacto, es importante consultar con un especialista médico para obtener el apto físico pertinente y las recomendaciones específicas si las hubiera. Toda recomendación médica deberá ser comunicada al técnico correspondiente para optimizar el trabajo en el agua.

Beneficios del programa.

- Aligerar los dolores de espalda.
- Mejora de los movimientos de la vida cotidiana y de la posición postural.
- Sensación de bienestar.
- Mejora del estado de ánimo y reducción del riesgo de sufrir depresión, estrés y ansiedad.
- Ayuda a la prevención de las enfermedades cardiovasculares.
- Mejora de la condición física.

Material necesario para hacer la actividad.

- Calcetines antideslizantes.
- Ropa cómoda.
- Toalla.
- Agua.
- Esterilla propia.

Normativa general

- No se puede acceder a la sala sin la presencia del técnico.
- Los cursillistas harán uso de los vestuarios de abonados.
- La entrada/salida de los vestuarios se realizará con un margen de 20 minutos antes/después de comenzar la sesión.
- **No se puede acceder a la sala con mochilas. Haz uso de las taquillas de los vestuarios y ciérrala con tu candado.** La dirección no se hará responsable de los objetos de valor que se puedan perder.
- Per garantizar el correcto funcionamiento de los cursos pedidos llegar con la máxima puntualidad posible.
- No está permitido comer dentro de los vestuarios ni de la sala.
- Los lavabos de hombres y mujeres están en los vestuarios correspondientes.
- **Mascarilla obligatoria en cada momento.**



INFORMACIÓ

ESCOLA D'ESQUENA

Introducció

És un programa per a usuaris/àries majors de 15 anys, en el qual es realitzen exercicis de baix impacte articular per a la columna vertebral on es combinen exercicis de mobilitat articular (cervical, dorsal, lumbar i pèlvica), tècniques d'enfortiment de la zona abdomino-lumbar i exercicis de flexibilització.

Característiques de les sessions

Les sessions es desenvolupen en un període trimestral amb dues sessions setmanals de 50 minuts de durada.

El temps de cada sessió queda distribuït de la següent manera:

- **Activació:** Introducció als continguts procedimentals de manera progressiva.
- **Assoliment d'objectius:** Temps dedicat a plantejar les activitats relacionades amb els objectius que es pretenen aconseguir.
- **Estabilització:** Part destinada a fer un treball compensatori de la resta de la sessió, intentant tornar a un estat de calma i relaxació.
- **Feedback final:** Temps per conèixer l'efecte de la sessió en els alumnes i fer una valoració general.

Objectius generals

- Treballar la consciència corporal a partir dels diferents exercicis.
- Disminuir o eliminar les possibles àlgies creades per les descompensacions posturals.
- Buscar l'equilibri muscular
- Millorar la condició física.

Aspectes metodològics

- El tècnic és l'encarregat de dirigir l'activitat i qui adaptarà, sempre que sigui possible, els exercicis segons les necessitats de cada usuari.
- En cas de tenir una mínima molèstia és aconsellable aturar l'activitat i comunicar-ho al tècnic.
- Abans de començar qualsevol activitat esportiva, encara que sigui de baix impacte, és important consultar amb un especialista mèdic per a obtenir l'apte físic pertinent i les recomanacions específiques si n'hi hagués. Tota recomanació mèdica haurà de ser comunicada al tècnic corresponent per a optimitzar el treball en l'aigua.

Beneficis del programa

- Alleujament dels dolors d'esquena.
- Millora dels moviments de la vida quotidiana i de la posició postural.
- Sensació de benestar.
- Millora de l'estat d'ànim i reducció del risc de patir depressió, estrès i ansietat.
- Ajuda en la prevenció de les malalties cardiovasculars.
- Millora de la condició física.

Material necessari per fer l'activitat

- Mitjons antilliscants
- Roba còmode
- Tovallola
- Aigua
- Estoreta pròpia (opcional)

Normativa general

- No es pot accedir a la sala sense la presència del tècnic.
- Els cursetistes faran ús dels vestidors d'abonats.
- L'entrada/sortida dels vestidors es realitzarà amb un marge de 20 minuts abans/després de començar la sessió.
- **No es pot accedir a la sala amb motxilles. Fer ús de les guixetes dels vestidors i tancar-les amb el vostre cademat.** La direcció no es fa responsable dels objectes de valor que es puguin perdre.
- Per garantir el correcte funcionament dels cursets demanem arribar amb la **màxima puntualitat** possible.
- No està permès menjar dins dels vestidors ni de la sala.
- Els **lavabos d'homes i dones** estan als vestidors corresponents.
- **Mascareta obligatòria** en tot moment.