

INFORMACIÓN ESCUELA DE ESPALDA



Introducción

Es un programa para usuarios/arias mayores de 16 años, en el cual se realizan ejercicios de bajo impacto para la columna vertebral, donde se combinan ejercicios de movilidad articular (cervical, dorsal, lumbar y pélvica), técnicas de fortalecimiento de la zona abdominal-lumbar y ejercicios de flexibilización.

Beneficios del programa

- Mejora de la condición física.
- Mejora de los dolores de espalda.
- Mejora en la higiene postural.
- Mejora en el bienestar emocional y en el estado de ánimo.

Espacio

Sala 2

Material necesario para hacer la

- Calcetines antideslizantes
- Ropa cómoda
- Toalla
- Agua
- Almohadilla propia (opcional)



Normativa general

- Para garantizar el correcto funcionamiento de los cursillos pedimos llegar con la máxima puntualidad posible.
- No se puede acceder en la sala sin la presencia del técnico.
- Los cursillistas harán uso de los vestuarios de abonados/dic.
- La entrada/salida de los vestuarios para los no abonados/*des se realizará con un margen de 20 minutos antes/después de empezar la sesión.
- No se puede acceder en la sala con mochilas. Hay que hacer uso de las taquillas de los vestuarios y cerrarlas con candado. La dirección no se hace responsable de los objetos de valor que se puedan perder.
- No está permitido comer dentro de los vestuarios ni de la sala.

Características de las sesiones

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 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

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

Aspectos metodológicos

- El técnico es el encargado de dirigir la actividad y quien adaptará, siempre que sea posible, los ejercicios según las necesidades de cada usuario/aria.
- 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 hubiera. Toda recomendación médica tendrá que ser comunicada al técnico correspondiente para optimizar el trabajo.