

Taller de espalda

CARGA HORARIA • 5 HORAS

CONTENIDOS TEÓRICOS

- origen de la problemática músculo-esquelética
- anatomía y biomecánica
- soluciones a los problemas: hábitos, fisioterapia y ejercicio

CONTENIDOS PRÁCTICOS

- ejercicios para realizar durante el trabajo
 - ejercitar y estirar manos y muñecas
 - ejercitar y estirar espalda, cuello y brazos
 - trabajos sobre colchoneta
 - trabajos con cinta elástica (thera band)
 - manipulación manual de cargas
- ejercicios para realizar habitualmente
 - estiramiento y tonificación corporal
 - tablas de ejercicios para hacer de forma habitual