

MONOGRAFICO E.C. VOLTURNO

TALLER DE FORTALECIMIENTO COLUMNA Y ESPALDA SANA

DEL VIERNES 10 OCTUBRE AL 19 DE DICIEMBRE

DE 11:30 A 13.30 HORAS

Taller orientado a la prevención de dolores y el fortalecimiento de la espalda. Combina teoría y práctica para enseñar una buena higiene postural y mejorar la movilidad y fuerza de la zona lumbar y abdominal. Se abordará la anatomía básica de la columna, posturas correctas en la vida diaria, activación del core, estiramientos y ejercicios funcionales. Se utilizarán materiales como bandas elásticas o pelotas para enriquecer las rutinas. Cada sesión tendrá una parte educativa y otra práctica adaptada a todos los niveles. Se enseñarán rutinas para aplicar en casa o el trabajo. Se evaluará la postura inicial y final para medir progresos. Ideal para personas con molestias leves o que desean prevenir problemas de espalda



- Entender la anatomía básica y funcionamiento de la espalda
- Identificar hábitos y posturas perjudiciales
- Aprender y practicar ejercicios de movilidad fortalecimiento y estiramiento