# ESPALDA SANA (3ª EDAD)

Ayuntamiento del Valle de
ARANGUREN
Ibarreko Udala

**DESCRIPCIÓN:**

Actividad dirigida a personas mayores que desean prevenir o aliviar molestias en la zona lumbar, dorsal o cervical, mediante ejercicios de movilidad, fortalecimiento postural, control respiratorio y estiramientos activos. Se trabaja con movimientos suaves, conscientes y seguros, adaptados a las necesidades de este grupo de edad. Esta práctica es ideal para mantener la autonomía, mejorar la calidad de vida, favorecer la recuperación funcional y complementar otras actividades físicas suaves.

**CARACTERISTICAS**

- **Intensidad de la actividad: Baja/Moderada**
- **Cardiorrespiratoria: Baja**
- **Fuerza: Moderada (zona lumbar, abdominal, postural)**
- **Flexibilidad/Movilidad: Alta**
- **Coordinación/Propiocepción: Moderada/Alta**
- **Dificultad técnica: Baja/Media**
- **Gasto calórico (60 min - 70 kg): 200–350 kcal**

**OBJETIVOS GENERALES:**

- Mejorar la postura corporal y el alineamiento de la columna vertebral.
- Fortalecer la musculatura estabilizadora del tronco y la zona lumbar.
- Aumentar la movilidad articular y la elasticidad muscular en cuello, espalda y caderas.
- Prevenir dolores derivados del sedentarismo o desequilibrios musculares.
- Promover la conciencia corporal y la respiración funcional.
- Fomentar el bienestar físico y emocional en un entorno seguro y sin impacto

**RECOMENDACIONES:**

- Usar ropa cómoda y transpirable.
- Llevar esterilla propia, toalla y agua.
- Evitar movimientos bruscos o forzados.
- Informar al monitor/a si existe alguna lesión de espalda, hernia o cirugía reciente.
- Actividad no recomendada durante fases agudas de dolor o sin control médico en casos específicos.

Gesport
gestión deportiva