

ESPALDA SANA



Actividad para personas mayores

DESCRIPCIÓN

Actividad dirigida orientada a la prevención y mejora de molestias en la zona cervical, dorsal y lumbar, mediante ejercicios específicos de movilidad, fortalecimiento postural y control corporal.

Las sesiones se centran en el trabajo de la musculatura estabilizadora del tronco, la mejora de la alineación corporal y la movilidad de la columna, combinando ejercicios suaves, estiramientos y control respiratorio. Todo ello desde un enfoque seguro y adaptado, que favorece la reducción del dolor, la mejora funcional y el mantenimiento de la autonomía en la vida diaria.

OBJETIVOS

- Mejorar la postura corporal y la alineación de la columna.
- Fortalecer la musculatura estabilizadora del tronco.
- Aumentar la movilidad de la columna y articulaciones.
- Prevenir y reducir molestias musculoesqueléticas.
- Favorecer la conciencia corporal y el control del movimiento.
- Mantener la autonomía y la calidad de vida.

RECOMENDACIONES

- Utilizar ropa cómoda y transpirable.
- Usar esterilla para trabajo en suelo.
- Evitar movimientos bruscos o forzados.
- Informar de patologías (hernia, artrosis, cirugías...).
- Seguir las indicaciones técnicas de forma precisa.
- No realizar la actividad en fases agudas de dolor.



Sala 4 actividades (instalaciones deportivas)



Grupo único:

- Lunes y miércoles de 11:30 a 12:25 h.



Del 1/10/2026 al 31/05/2027



CONTENIDOS

Tonificación / Fuerza



Capac. cardiovascular



Movilidad / Flexibilidad



Coordinación



Ritmo / Expresión corporal



Bienestar / Salud



PERFIL ACTIVIDAD

Intensidad



Dificultad



Nivel de atención



Variabilidad tareas



Componente motivacional

