

GIMNASIA POSTURAL

Red adscrita  Euskadi Aktiboa 

Temas

Actividad física.

Descripción

GIMNASIA POSTURAL

La higiene postural es fundamental tanto en el campo preventivo de la salud como en el paliativo o curativo.

OBJETIVO GENERAL

Prevenir futuros problemas y tratar dolencias mediante el aprendizaje de cadenas de ejercicios de estiramiento y de respiraciones controladas, para aumentar la elasticidad y fortaleza de los músculos y mejorar la resistencia, el equilibrio y la coordinación.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Aprender estiramientos para relajar y alinear la columna

- Ejercicios de pie y tobillo para el alivio de las extremidades inferiores y mejorar el retorno circulatorio/Ejercicios para el manejo adecuado de las articulaciones al cargar peso/Estiramientos para el fortalecimiento de las extremidades superiores

- Ejercicios para el alivio de la zona lumbar y pélvica

- Aprendizaje de la respiración abdominal y sus beneficios orgánicos

DESCRIPCIÓN DEL CONTENIDO DE LAS SESIONES A REALIZAR

Se desarrollan sesiones semanales de una hora de duración en la que se ejercitan las cadenas musculares del organismo de manera integral trabajando mensualmente las diferentes partes del cuerpo de forma intensa.

NÚMERO TOTAL DE HORAS DE LAS SESIONES PROGRAMADAS

- días:
viernes
- enero-mayo
/ octubre-diciembre: 16.30-17.30 / 17.30-18.30 / 18.30-19.30 (3 grupos)

TOTAL: 27x3 grupos= 81 horas

Población

Mayores de 65 años - Cualquiera ()

Persona de contacto

JAIONE ARANA (944657451) (MOBIDURANGO@DURANGO.EUS)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Centro Municipal para Personas Mayores

Fecha de última actualización de la actividad

19/09/2021

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

Sí

Localización

Calle Pablo Pedro Astarloa kalea 1 1 - 2 48200 Durango Durango Bizkaia Euskadi España



Página web del proyecto

<http://WWW.DURANGO.EUS>

<https://twitter.com/mobidurango>

Imagen de la Actividad

