

## Cuida tu espalda

### Curso 23 - 24 de la Universidad Popular de Fuenlabrada

La mayoría de las personas padecen dolor de espalda en algún momento a lo largo de su vida y actualmente esta dolencia se considera como una enfermedad de la civilización.

La espalda es una "arquitectura" muy bien construida que actúa como sostén de nuestro cuerpo, pero el paso del tiempo, el estrés, el sedentarismo o determinados hábitos de movimiento, repercuten negativamente en esta parte de nuestro cuerpo.

Equilibrar la postura, fortalecer la musculatura del centro del cuerpo o tomar conciencia de las zonas de tensión para aprender a relajarlas puede ayudarnos a disminuir las molestias en la espalda que, en mayor o menor medida, todos hemos padecido en algún momento.

En este curso te ayudaremos a conocer tu espalda y su relación con el resto del cuerpo, a detectar tus patrones de movimiento y a practicar diferentes métodos de ejercicio, como los estiramientos de cadenas musculares o Pilates, adaptándolos a tus posibilidades.

#### **CONTENIDO:**

El curso comprende prácticas sobre:

CONCIENCIA POSTURAL Y DEL MOVIMIENTO

MOVILIZACIÓN ARTICULAR

INTEGRACIÓN FUNCIONAL:

- Respiración
- Columna-pelvis
- Columna cintura-escapular

ESTIRAMIENTOS-RELAJACIÓN

REFUERZO MUSCULAR DEL CENTRO (CORE)

Estos ejercicios prácticos estarán acompañados de explicaciones orientadas a facilitar el aprendizaje para que al finalizar el curso:

- Conozcas la anatomía y el funcionamiento de la espalda
- Percibas e identifiques las sensaciones relacionadas con la postura y la manera de moverse
- Detectes hábitos o patrones de movimiento que interfieren en otros movimientos
- Amplíes las alternativas de movimiento y el bienestar
- Comprendas y desarrolles las habilidades de regular y coordinar los movimientos

**DESTINATARIOS:**

Destinado a personas adultas, aunque no se requiere una condición física concreta para inscribirse en la actividad (a excepción de patologías severas de columna), si hay que tener en cuenta que la mayoría de las prácticas se realizarán tumbados en el suelo sobre una colchoneta.

**MATERIAL NECESARIO:**

En el aula donde se realiza la actividad no se puede entrar con ningún tipo de calzado, por lo que será necesario utilizar unos calcetines gruesos.