



CURSO: FORTALECE TU CINTURA ESCAPULAR Y ZONA CERVICAL

📅 Desde: 13/02/20 | 📅 Hasta: 20/02/20 | 📍 Campus de Valencia

Promovido por:




Vicerrectorado de Alumnado, Cultura y Deporte

Responsable de la actividad:

Vicerrector/a Alumnado, Cultura Y Deporte

| | |
|---|------------------------------------|
|  | Certificación Asistencia |
| Modalidad PRESENCIAL | Curso 2019-2020 |
| ECTS 0 | Campus Valencia |
| 10 h Presenciales | 0 h Online |

Modalidad

| Presencial | Online | Emisión en directo |
|---|--|--|
|  10 horas |  0 horas |  0 horas |

Lugar de impartición:

Aula Genovés, situada en el 1º piso del Edificio Principal de Deportes (7C) Sala Trinquet, situada en el 1º piso del Edificio Trinquet

Horario:

Tarde
13, 18 y 20 de febrero (martes y jueves) de 18 a 21.30h

| Precio | Colectivo | Plazos | Desde | Hasta |
|---------|--|---------|-------|-------|
| 25,00 € | Alumni UPV PLUS o AAA UPV | 1 plazo | - | - |
| 25,00 € | Alumno UPV | 1 plazo | - | - |
| 25,00 € | Socio de Deportes UPV | 1 plazo | - | - |
| 25,00 € | Personal UPV | 1 plazo | - | - |
| 35,00 € | Público en general | 1 plazo | - | - |
| 5,00 € | Alumnado de Grado UPV | 1 plazo | - | - |
| 25,00 € | Familiares de 1º grado de PAS/PDI (mayores de edad) | 1 plazo | - | - |

Observaciones al precio:

25,00 € - Alumno UPV

25,00 € - Alumni UPV PLUS o AAA UPV

25,00 € - Personal UPV

35,00 € - Público en general

25,00 € - Socio de Deportes UPV

25,00 € - Familiares de 1º grado de PAS/PDI (mayores de edad)

5,00 € - Alumnado de Grado UPV

Objetivos

El objetivo principal es enseñar a trabajar tu espalda, en concreto tu cintura escapular y zona cervical, de una forma segura en cualquier momento y lugar

Acción formativa dirigida a

Miembros de la comunidad universitaria y público en general interesado en el deporte, y más en concreto, interesados en fortalecer la cintura escapular y zona cervical.

Esta jornada está dirigida a personas que pasen mucho tiempo sentadas (estudiantes, personal,...), músicos o atletas que sobreexponen su espalda a trabajos intensos o prolongados, por ejemplo, violinistas, pianistas o bailarines.

A alumna@s de grado que quieran obtener ECTS por formación deportiva.

Conocimientos previos

No se necesitan

Profesores

Temas a desarrollar

Sesión 1

Teoría de la espalda:

- Columna vertebral
- Musculatura del tronco
- Cadenas musculares y centro anatómico
- Patologías
- Soluciones a parte del ejercicio y el ejercicio como solución

Sesión 2

Pilates y yoga para una espalda saludable:

- Ejercicios de pilates: Fit Ball, Foam y goma
- Ejercicios de yoga: Meditación, pranayama y equilibrio
- Cadenas de ejercicios

Sesión 3

Ejercicios específicos y otras terapias:

- Shiatsu, Qi gong, medicina china y puntos de presión
- Bhandas yogas (hipopresivos)
- Ejercicios específicos:
 - Dolor de Hombro
 - Dolor lumbar
 - Dolor en trapecios
- Ciática
- Otras terapias físicas

Realiza la inscripción de esta actividad en www.cfp.upv.es

Inscripción online cerrada

Nota: Consulta las condiciones generales y específicas de esta actividad en la ficha disponible en www.cfp.upv.es