



## CURSO: FORTALECE TU CINTURA ESCAPULAR Y ZONA CERVICAL

 **Desde:** 23/03/21 | 
  **Hasta:** 30/03/21 | 
  Campus de Valencia

**Preinscripción:** desde el 25/01/21

**Promovido por:**

Vicerrectorado de Alumnado, Cultura y Deporte

**Responsable de la actividad:**

Vicerrector/a Alumnado, Cultura Y Deporte



**Certificación**

Asistencia

**Modalidad**

PRESENCIAL

**Curso**

2020-2021

**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:**

Teoría: Aula Indurain , situada en el 1º piso del Edificio Principal de Deportes (7C) Práctica: Sala Trinquet, situada en el 1º piso del Edificio Trinquet

**Horario:**

Tarde  
23, 25 y 30 de marzo (martes y jueves) de 18 a 21.30h

Precio	Colectivo	Plazos	Desde	Hasta
25,00 €	Alumni UPV PLUS o AAA UPV	1 plazo	28/01/21	-
25,00 €	Alumno UPV	1 plazo	28/01/21	-
25,00 €	Socio de Deportes UPV	1 plazo	28/01/21	-
25,00 €	Personal UPV	1 plazo	28/01/21	-
35,00 €	Público en general	1 plazo	28/01/21	-
5,00 €	Alumnado de Grado UPV	1 plazo	-	-
25,00 €	Familiares 1er Grado de PAS y/o PDI (Mayores de edad)	1 plazo	28/01/21	-

#### 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

5,00 € - Alumnado de Grado UPV

25,00 € - Familiares 1er Grado de PAS y/o PDI (Mayores de edad)

#### 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

## Metodología docente

---

Sesiones teóricas y prácticas

## 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

## Otra información de interés

---

Acción formativa convalidable por 0.33 ECTS por deportes en estudios de Grado (asistencia mínima al 80% de las sesiones de que consta el curso).

La organización del curso se reserva el derecho de modificación del mismo ante causas de fuerza mayor u otras circunstancias que así lo determinen.

---

Realiza la inscripción de esta actividad en [www.cfp.upv.es](http://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](http://www.cfp.upv.es)