

Taller práctico: cuida tu espalda

10 de mayo de 2016

10:00 horas a 11:30 horas

ASEMAR

Plaza San Esteban 3 (Aranda de Duero)

Ponente: **María Claver Mateos**. Fisioterapeuta del Centro Asistencial de Mutua Universal en Burgos.

FAE te da la oportunidad de asistir a este taller práctico desarrollado en colaboración con Mutua Universal, e impartido por especialistas en Recuperación Funcional, para mejorar las condiciones de confort en el puesto de trabajo.

Dirigido a cualquier trabajador que padezca problemas músculo-esqueléticos en la espalda y desean conocer el modo de combatirlos.

CUIDA TU ESPALDA (Taller Práctico):

1. Introducción
2. Columna dorso lumbar
 - a. Recuerdo anatómico
 - b. Ejercicios de calentamiento
 - c. Control postural
 - d. Ejercicios de estiramiento
3. Columna cervical
 - a. Recuerdo anatómico
 - b. Ejercicios de calentamiento
 - c. Control postural
 - d. Ejercicios de estiramiento

Inscripción obligatoria: asemar@asemar.es

947 514045

Plazas limitadas

***Se deberá asistir con ropa cómoda y toalla**