

Charla, Conoce tu espalda, cuídala

10/12/2014

Según dicen las estadísticas, el 80% de las personas han padecido o padecerán dolor de espalda durante sus vidas, y sabiendo que cada vez tenemos trabajos mas estáticos, podemos decir que tenemos muchas opciones de padecer problemas en nuestra espalda.

Para ayudar a hacer frente a esto, desde el servicio de deportes hemos organizado una charla para conocer y cuidar nuestra espalda. En él, pudimos conocer la espalda, que situaciones la afectan y como la podemos cuidar, y para terminar pudimos realizar distintos ejercicios para estirar y relajar la espalda, que si los realizamos a diario, veremos como mejora la tensión en esas zonas.

Muchas gracias a Alazne (ponente) y a los/as participantes.

