

baxh

ciudad deportiva
baskonia kirol hiria

deporte y salud cerca de ti

kirola eta osasuna zure ondoan

baxh
salud

descúbre como
cuidarte con
Espalda Sana



Espalda Sana

El cuidado de la espalda tanto de forma preventiva como cuando ya existe una lesión, es imprescindible para facilitarte una buena calidad de vida. El conocimiento de las estructuras y funcionamiento de nuestra columna vertebral y pelvis, nos da una gran información para el control de la postura y la movilización adecuadas.

El aprendizaje de ejercicios controlados de movilización, estiramientos, tonificación muscular y respiratorios, nos da la fuerza necesaria para estabilizar el tronco y sentirnos más protegidos y capaces de controlar nuestro cuerpo en diferentes situaciones tanto en el gimnasio como en el entorno en el que nos movemos. El dar continuidad al ejercicio controlado es fundamental para que en el tiempo mejore poco a poco tu bienestar.

Dejar de hacerlo y no seguir unas pautas de cuidado de tu espalda, provoca que se puedan producir nuevos episodios de dolor. Hacer ejercicio controlado y no caer en el sedentarismo son herramientas para que tu calidad de vida mejore.

Programa de ejercicios bakh:

- Movilidad articular de espalda (lumbar, dorsal, cervical y cintura escapular)
- Movilidad pélvica
- Propiocepción
- Fortalecimiento abdominal y lumbar
- Fortalecimiento cervical
- Estiramientos

