

Equilibrio deportivo: recomendaciones para un cuerpo simétrico y fuerte



INFORMACIÓN DE LA ACTIVIDAD



Descripción

¿Practicas deportes como el tenis o el fútbol? Estos y otros deportes unilaterales pueden hacer que tus músculos se desarrollen de manera desigual, lo que puede llevar a desbalances y posibles lesiones. En este taller, aprenderás por qué es importante mantener un equilibrio muscular y cómo lograrlo.

Descubre los mejores ejercicios y rutinas para compensar el esfuerzo unilateral, manteniendo tus músculos fuertes y equilibrados. Con explicaciones sencillas y actividades prácticas, te enseñaremos cómo prevenir asimetrías patológicas y mejorar tu rendimiento deportivo de manera segura y efectiva.

Aprenderás a mantener tu cuerpo en equilibrio y disfrutar de tus deportes favoritos sin preocupaciones.



¿A quién va dirigido?

- Educación Infantil (< 6 años)
- Educación Primaria (6 - 12 años)
- Educación Secundaria (13 - 18 años)
- Adultos (> 18 años)



¿Qué duración tiene la actividad?

60 minutos



¿Qué formato tiene la actividad?

- Charla científica
- Sesión demostrativa
- Taller interactivo
- Visita guiada



¿Dónde se puede realizar la actividad?

- Sala / Aula del centro escolar
- Laboratorios / Zonas o espacios de la ULPGC



Nombre del investigador

Luis M. Ramírez Ramos



Grupo de investigación al que pertenecen

IUIBS: Rendimiento humano, ejercicio físico y salud (RHES)



Contacto