

Equilibrio deportivo: recomendaciones para un cuerpo simétrico y fuerte

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.

CONTACTO

Unidad de Cultura Científica y de la Innovación (UCC+i)
Oficina de Transferencia de Conocimiento (OTC)
difusion@fpct.ulpgc.es



PÚBLICO AL QUE SE DIRIGE

- Educación Secundaria (12 - 16 años)
- Bachillerato (>16 años)
- Formación profesional (>16 años)
- Adultos (>18 años)



DURACIÓN APROXIMADA DE LA ACTIVIDAD

60 minutos



FORMATO DE LA ACTIVIDAD

- Sesión demostrativa



ESPACIO DE CELEBRACIÓN

- Espacios ULPGC



NOMBRE DEL INVESTIGADOR/A

Luis M. Ramírez Ramos



GRUPO DE INVESTIGACIÓN AL QUE PERTENECE

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