

Escuela de Espalda.

Curso completo para aprender a cuidar tu espalda, prevenir el dolor y mejorar tu calidad de vida

Este curso está diseñado para enseñar a las personas cómo cuidar su espalda mediante el conocimiento de su funcionamiento, la adquisición de hábitos saludables y la práctica de ejercicios terapéuticos.

Los participantes aprenderán estrategias para prevenir molestias, mejorar la movilidad, fortalecer la musculatura y reducir los factores que favorecen la aparición del dolor lumbar y cervical.

¿Qué incluye el curso?

1. Anatomía básica de la columna vertebral

- Estructura y funcionamiento de la columna vertebral.
- Regiones cervical, dorsal y lumbar.
- Papel de las vértebras y discos intervertebrales.
- Función de los músculos estabilizadores.
- Importancia del core en la protección de la espalda.
- Cómo se producen las molestias y lesiones más frecuentes.

2. Ejercicios para fortalecer la espalda y el core

- Importancia del fortalecimiento muscular.
- Activación correcta de la musculatura profunda.
- Ejercicios abdominales seguros.
- Fortalecimiento lumbar.
- Trabajo de estabilidad y control postural.
- Ejercicios progresivos adaptados a diferentes niveles.
- Creación de rutinas de entrenamiento en casa.
- Errores frecuentes al realizar ejercicios.

3. Estiramientos y mejora de la movilidad

- Beneficios de mantener una buena movilidad.
- Estiramientos cervicales.
- Movilidad de la zona dorsal.
- Estiramientos lumbares.
- Movilidad de caderas.
- Trabajo de la cadena posterior.
- Rutinas para reducir rigidez y mejorar la flexibilidad.

4. Higiene postural en la vida diaria

- Cómo sentarse correctamente.
- Posturas adecuadas durante el trabajo.
- Ergonomía frente al ordenador.
- Uso saludable del móvil y dispositivos electrónicos.
- Cómo levantar y transportar peso correctamente.
- Organización del espacio de trabajo.
- Posturas recomendadas para dormir.

5. Prevención de lesiones y cuidado de la espalda

- Principales factores de riesgo.
- Hábitos que favorecen el dolor de espalda.
- Prevención de recaídas.
- Cómo organizar la actividad física.
- Importancia del movimiento diario.
- Creación de hábitos saludables.
- Adaptación del ejercicio según las necesidades personales.

6. Estrategias para reducir el dolor

- Medidas para aliviar molestias.
- Técnicas de relajación y descarga muscular.
- Aplicación de frío y calor.
- Importancia del descanso y la recuperación.
- Cómo mantener la actividad sin miedo al movimiento.
- Señales de alarma para consultar con un profesional sanitario.



Modalidades y precios

★ Curso estándar

Precio: 80€

Incluye:

- ✓ Acceso completo al curso online durante 6 meses.
- ✓ Vídeos explicativos de anatomía y ejercicios.
- ✓ Rutinas prácticas de fortalecimiento y movilidad.
- ✓ Programa progresivo adaptado a diferentes niveles.
- ✓ Guía de higiene postural.
- ✓ Material descargable.
- ✓ Recomendaciones para aplicar en el día a día
- ✓ Certificado de realización

★ Curso Premium: Espalda sana y movimiento seguro. Seguimiento y adaptación personalizada

Precio: 250€

Incluye:

Todo lo incluido en el curso estándar más:

- ✓ Acceso ILIMITADO a los contenidos del curso
- ✓ Valoración inicial de necesidades y objetivos.
- ✓ 3 sesiones individuales online. Posibilidad de desplazamiento y sesiones presenciales.
- ✓ Adaptación de ejercicios según molestias, limitaciones o nivel físico.
- ✓ Corrección de técnica durante los ejercicios.
- ✓ Creación de una rutina personalizada.
- ✓ Seguimiento de evolución.
- ✓ Resolución de dudas durante el proceso.