UNIVERSIDAD DE GRANADA

Centro de Actividades Deportivas

# Activa tu espalda y contrarresta el exceso de tiempo sentado.

01/05/2020

Deportes UGR  MeMuevoEnCasa




En el día de hoy, hemos querido compartir con todos nuestros seguidores una sesión destinada a movilizar una de las partes de nuestro cuerpo más castigada por la inactividad y posturas mantenidas por espacios de tiempo muy prolongados, lo cual se ha acrecentado en estos días de confinamiento con muchas horas en posición de sentado.

Enlace YouTube Deportes UGR - Sesión Activa tu espalda - #MeMuevoEnCasa

Te esperamos el domingo con unos ejercicios de calentamiento para aquellos runners que vuelven a su actividad física preferida, y que aconsejamos que se realice dentro de los cuatro parámetros que siempre hay que tener en cuenta y respetar: tiempo, distancia, intensidad y descanso.

Como siempre agradecer a Sara Fernández y Alicia Rosado (Marketing y estudio de mercados) y a nuestros alumnos, Alvaro Salmerón (Ciencias del Deporte) y Rubén Guardón y Rocío Farrais (Comunicación Audiovisual) por colaborar en esta iniciativa

Podéis seguir esta iniciativa en nuestras redes sociales (Facebook, Instagram, Twitter y YouTube).

¡Síguenos!


Copyright© 2026 Universidad de Granada