UNIVERSIDAD DE GRANADA

Centro de Actividades Deportivas

Sesión de ejercicios de movilidad y estabilización de columna vertebral.

12/05/2020

Deportes UGR MeMuevoEnCasa



Segunda sesión encaminada a la estabilización y movilidad de la columna vertebral, cuyo objetivo es movilizar una de las partes de nuestro cuerpo más castigada por la inactividad y posturas mantenidas por espacios de tiempo muy prolongados, situación acrecentada en estos días de confinamiento con muchas horas en posición de sentado.

Enlace YouTube Deportes UGR - Sesión 2 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, Alicia Rosado y Aniria Ramón (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).

¡Seguimos sumando sesiones de entrenamiento en casa!

Copyright© 2026 Universidad de Granada