UNIVERSIDAD DE GRANADA

Centro de Actividades Deportivas

Trabaja los estabilizadores de la columna con una nueva sesión de Core.

29/05/2020

Deportes UGR MeMuevoEnCasa



Sesión de trabajo de estabilizadores, a través de una sesión de Core muy completa, donde el trabajo está localizado en la zona abdominal y lumbar.

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

Enlace YouTube Deportes UGR - Sesión 28 - #MeMuevoEnCasa

Te recordamos, como en todas las sesiones anteriores, nuestra invitación a subir una foto/vídeo y nos etiquetes en nuestras redes sociales para que veamos como tú también #TeMuevesEnCasa.

Te esperamos de nuevo el martes con una nueva entrega de "Activa tu espalda" ¡Síguenos en nuestras redes sociales y canal de YouTube!

Copyright© 2026 Universidad de Granada