UNIVERSIDAD DE GRANADA

Centro de Actividades Deportivas

Espalda activa. ¿Qué mejor forma de prevenir molestias en la espalda?

12/06/2020

Deportes UGR MeMuevoEnCasa



Nueva sesión de #MeMuevoEnCasa. En el día de hoy, nuestros alumnos y alumnas de prácticas, nos ayudan a mejorar nuestra movilidad de columna, y reducir los problemas osteo-musculares derivados de largas jornadas de trabajo sentado, que acarrean posturas fijas y su correspondiente dolor localizado.

Enlace YouTube Deportes UGR - Sesión 5 Activa tu Espalda - #MeMuevoEnCasa

Os esperamos el próximo martes para la última sesión de entrenamiento de esta iniciativa que pusimos en marcha el pasado mes de marzo.

¡No te la pierdas, atento a nuestras redes sociales (Facebook, Instagram y Twitter) y canal de YouTube, donde podrás visualizar todas nuestras sesiones de esta iniciativa!

¡No dejes de moverte!

Copyright© 2026 Universidad de Granada