

# Escuela de Espalda avanzada

---

## OBJETIVOS

Reforzar los conceptos básicos de higiene postural y progresar en ejercicios para mejorar el cuidado y prevención de lesiones en la columna vertebral.

## DIRIGIDO A

Cualquier persona, trabajadora por cuenta ajena o autónoma asociada a Mutua Navarra. Preferiblemente que haya realizado la actividad Escuela de Espalda básica.

## OTROS ASPECTOS DE INTERÉS

Se recomienda asistir con ropa cómoda, que facilite la realización de los ejercicios prácticos.

---

## Índice del contenido

1. Repaso de conceptos de higiene postural y práctica de ejercicios.
2. Beneficios de la actividad física.
3. Tipos de progresiones en los ejercicios según los objetivos (fuerza/movilidad/flexibilidad).
4. Práctica de la progresión de ejercicios.

---

## DURACIÓN

2 horas.

## PONENTE

Fisioterapeuta de Mutua Navarra.

## LUGAR

Sala múltiple de reuniones.