

Escuela Postural 3. Mejora tu fuerza

OBJETIVOS

Concienciar a la población la importancia de trabajar las capacidades físicas, focalizando el entrenamiento de fuerza.

DIRIGIDO A

Cualquier persona, trabajador por cuenta ajena o autónomo, asociada a Mutua Navarra. Preferiblemente para aquellas personas que hayan cursado la actividad de Escuela Postural 1 y 2.

OTROS ASPECTOS DE INTERÉS

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

Índice del contenido

1. Importancia de mejorar las capacidades físicas.
2. Beneficios del entrenamiento de fuerza.
3. Test para valorar la fuerza individual.
4. Practica de ejercicios.



2 horas.



Fisioterapeuta Mutua Navarra.



Aula de Mutua Navarra.