



Cuida tu espalda

Escuela de Salud



Promoción de hábitos posturales correctos

¿Sabías que cerca del 80% de las personas van a sufrir a lo largo de su vida molestias o dolencias en la zona de la espalda? Su cuidado es muy importante para **prevenir lesiones y aprender a realizar los ejercicios correctamente**. Por esa razón, replicamos un año más nuestras jornadas formativas sobre el cuidado de la espalda donde aprenderás a cuidarla y fortalecerla.

Inscríbete aquí



Más información en
umivaleactiva.es/escuela-salud

Programa:



13/11/2026



online



45 min

- 9:15 h Bienvenida**
D. Alexandre Mas - Fisioterapeuta del área de rehabilitación y fisioterapia de **umivale Activa**
- 09:20 h Hábitos posturales correctos**
- Anatomía de la columna vertebral
 - Higiene postural de la columna vertebral
 - Ejercicios de tonificación y estiramientos
- 10:00 h Conclusión y despedida**

Recomendaciones para la práctica: En caso de tener problemas de espalda o de salud en general, consulta previamente con un médico antes de realizar los ejercicios propuestos. La ejecución de los mismos ha de llevarse a cabo de forma suave, lenta, progresiva y controlada. Si algún ejercicio te ocasiona dolor, evítalo y consulta con un especialista.

Esta jornada está dirigida exclusivamente a empresas asociadas, despachos profesionales que actúan en representación de empresas asociadas y personas trabajadoras autónomas adheridas a Umivale Activa. Queda prohibida la captación y/o grabación de la sesión, así como su reproducción o difusión, en todo o en parte, sea cual sea el medio o dispositivo utilizado. Cualquier actuación indebida comportará una vulneración de la normativa vigente, pudiendo derivarse las pertinentes responsabilidades legales.