

ACTIVIDADES DE LA SALUD



Vicerrectorado de Estudiantes y Deporte
Servicio de Deporte Universitario

ESCUELA TERAPÉUTICA DE ESPALDA

Instalación

Sala escuela de espalda y piscina.

Descripción de la actividad

Actividad que permite paliar o reducir alguna patología asociada a problemas posturales, de columna, de equilibrio de fuerzas o de la musculatura de la espalda, a través de ejercicios adaptados y controlados por personal sanitario altamente cualificado, empleando para ello el medio terrestre y acuático.

ESCUELA DE ESPALDA EN SECO

Instalación

Sala escuela de espalda.

Descripción de la actividad

Actividad que permite paliar o reducir alguna patología asociada a problemas posturales, de columna, de equilibrio de fuerzas o de la musculatura de la espalda, a través de ejercicios adaptados y controlados por personal sanitario altamente cualificado, empleando para ello únicamente el medio terrestre.

NATACION EMBARAZADAS Y POST-PARTO

Instalación

Piscina.

Descripción de la actividad

Natación adaptada a mujeres embarazadas o que han dado a luz, con el fin de mantener su condición física y los niveles de tónus muscular que les facilite el proceso fisiológico en el que se encuentran inmersas.

NATACIÓN TERAPÉUTICA

Instalación

Piscina.

Descripción de la actividad

Actividad dirigida a usuarios que presentan patologías en el aparato locomotor problemas posturales, de columna, de equilibrio de fuerzas o de la musculatura de la espalda, a través de ejercicios que el médico haya prescrito su readaptación funcional en el medio acuático.

Objetivos

1. El objetivo general del programa TERAPÉUTICO es ofrecer mediante la actividad acuática un medio idóneo para la mejora y rehabilitación de todas aquellas patologías relacionadas con el aparato muscular, óseo, articular, cardíaco, etc.
2. Mejorar la calidad de vida de los participantes, mediante actividades acuáticas que les ayudan a:
 - Aliviar las molestias producidas por desviaciones.
 - Mejorar sus condiciones físicas.
 - Prevenir otros factores de riesgo de enfermedad o lesión.
 - Mejorar las actitudes posturales.
 - Levantar y reforzar el estado de ánimo con la finalidad de sentirse en mejor disposición y más motivados.
 - Favorecer la relajación muscular y la descompresión articular.

NATACIÓN EMBARAZADAS Y POST PARTO

Instalación

Sala escuela de espalda y piscina.

Descripción de la actividad

Natación adaptada a mujeres embarazadas o que han dado a luz, con el fin de mantener su condición física y los niveles de tónus muscular que les facilite el proceso fisiológico en el que se encuentran inmersas.

NATACIÓN BAJA INTENSIDAD

Instalación

Piscina.

Descripción de la actividad

Actividad acuática adaptada y dirigida a personas de edad avanzada, que no poseen niveles de natación muy elevados y que tiene como objetivo desarrollar la condición física de los practicantes empleando para ello ejercicios variados y muy progresivos en el medio acuático.

Objetivos

1. Ofrecer al usuario una orientación directa y una adecuada estructuración de la sesión de entrenamiento, aportando las correcciones específicas que mejoren sus capacidades físicas, siempre realizando un ejercicio saludable.
2. Conseguir una mejora general de la condición física de cada uno de los alumnos/as que inscritos en la actividad. Mejorar el estado cardiovascular y respiratorio.
3. Ayudar a quemar calorías y reducir peso.
4. Reducir el latido del corazón en reposo.
5. Disminuir los niveles de ansiedad y estrés.
6. Fortalecer el sistema musculoesquelético.
7. Mejorar y mantener las funciones nerviosas con base biológica de los procesos intelectuales. Mejorar la capacidad de reacción.
8. Mantener y potenciar en la medida de lo posible el máximo dinamismo posible en el medio acuático.
9. Mantener y mejorar en la medida de lo posible la condición física.
10. Enriquecer los niveles técnicos de coordinación.
11. Mejorar y mantener las capacidades de comunicación.
12. Adoptar una correcta actitud postural.
13. Desarrollar la autonomía mediante métodos cómodos, seguros y variados.
14. Satisfacer las necesidades de los usuarios en cuanto a la condición física.
15. Desarrollar los niveles de condición física de base y generar las adaptaciones iniciales de la temporada de aquellos usuarios con niveles técnicos más avanzados.
16. Adaptar las rutinas a los usuarios que presenten unas características específicas que los diferencien del grupo general.