

CURS D'INTRODUCCIÓ A LA PRÀCTICA D'AF PER A MILLORA DE L'OSTEOPOROSI

TEMARI

Tema 1. Coneixement anatòmic dels ossos. Procés de formació i destrucció.

Tema 2. Factors que intervenen en la formació de l'os: alimentació, actitud mental i activitat física.

Tema 3. Pràctiques senzilles i dinàmica de treball específic per a aquest problema.