

El Campus de Gandia imparte un curso para aprender a liberar tensión muscular - Las Provincias - 08/12/2015

El Campus de Gandia imparte un curso para aprender a liberar tensión muscular

REDACCIÓN

GANDIA. El Servei d'Esports del Campus de Gandia de la Universitat Politècnica de València organiza la jornada técnica 'Estiramientos: ejercicios para liberar la tensión muscular', el 14 y el 16 de diciembre, de 16 a 21 h. La inscripción está abierta y se puede acceder a ella en la web www.gandia.upv.es

Según explican desde el Servei d'Esports, las posturas que nuestro cuerpo adopta a lo largo del día, bien sea en el trabajo, en el estudio y también en la práctica deportiva, influ-

yen en nuestra musculatura, ligamentos y articulaciones. «Vamos acumulando tensiones y nos vamos engarrotando. De esta manera adquirimos muchos vicios posturales. Los estiramientos nos ayudan a aliviar las tensiones, recuperar la flexibilidad de los huesos y articulaciones y a corregir los patrones posturales», afirman.

En esta jornada, impartida por la fisioterapeuta Nuria Sanfélix, se enseñarán y practicarán diferentes técnicas para relajar músculos, recuperar la flexibilidad y corregir las posturas inadecuadas. Entre las técnicas se encuentran la Facilitación Neuromuscular Propioceptiva (F.N.P.), la Reeducción Postural Global (R.P.G), el Stretching y el Shiatsu. El precio de la jornada es de 5 euros para estudiantes UPV (tasas de secretaría), 25 euros para el resto de miembros UPV y 35 para público general.