

TALLER TEÓRICO-PRÁCTICO DE LESIONES DEPORTIVAS EN EL ATLETISMO Tratamiento y Prevención

Sábado 26 de Noviembre de 2011
17 horas en el Hotel Bracamonte

Impartido por el Fisioterapeuta Miguel Robles García
(fisioterapeuta personal del maratoniano Rafael Iglesias Borrego)

ORGANIZA:



COLABORA:



Caja España 

Caja Duero 



Miguel Robles

Fisioterapeuta - Osteópata

**PASEO DE LA ESTACIÓN. Nº 48
PISO 1º OFICINA 3
móv. 609 222 491
SALAMANCA**



PROGRAMA

- **Concepto de Lesión Deportiva**
- **Clasificación de Lesión Deportiva**
- **Nociones básicas sobre el músculo, tendón y ligamentos**
- **Lesiones óseas, tipos, tratamiento y prevención**
- **Lesiones tendinosas, tipos, tratamiento y prevención**
- **SESIÓN PRÁCTICA: Estiramientos de los grandes grupos musculares (los asistentes pueden llevar sus propias esterillas)**



ESTRUCTURA DEL TALLER

17.00 Recepción de los asistentes y comienzo de la parte teórica

18.00: Sesión práctica: Estiramientos de los grandes grupos musculares

18.30: Café y pastas para los asistentes

19.00: Fin de la Actividad



INFORMACIÓN BÁSICA

- **Actividad abierta a todos los públicos a partir de los 13 años**
- **Aforo limitado: para asistir al taller es necesario presentar la invitación del Club**
- **Inscripciones y retirada de invitaciones a través de:**
 - **654960148 (Pilar)**
 - **606098921 (Angel)**
 - **657696760 (Luis)**
 - **directiva@clubdeatletismociudaddepenaranda.com**
- **Se recomienda llevar ropa cómoda y si es posible esterilla personal para la parte práctica**



**ESPERAMOS QUE DISFRUTÉIS
DE LA
JORNADA!!!**

