



Actividades complementarias. – Taller – ESTIRAMIENTOS Y CARRERA.

Día, hora y lugar:

Jueves, **26 de mayo de 2011**, a las **20.00** horas, en el **Pabellón Polideportivo Universitario**

Profesor:

Luís Fernández Sola, Fisioterapeuta colegiado, Maestro especialista en Educación Física.

¿Qué es?

- ❖ Sesión teórico-práctica participativa.
- ❖ Todos los asistentes dispondrán de una ocasión única en la que un profesional les pueda solucionar sus dudas e inquietudes sobre el tema.

Objetivos:

- ❖ Conocer los beneficios que el trabajo sistemático de la flexibilidad aporta al corredor popular.
- ❖ Analizar y practicar diferentes métodos para realizar estiramientos aplicados a la carrera.
- ❖ Conocer el momento adecuado para la realización de un trabajo de flexibilidad.
- ❖ Aplicar los beneficios del descanso en el diseño de un plan de entrenamiento.
- ❖ Comprender los beneficios y las características del descanso activo y vuelta a la calma.
- ❖ Practicar y conocer las diferentes partes de un calentamiento.
- ❖ Solucionar en la medida de lo posible las dudas y consultas de los asistentes.

Contenidos:

- ❖ Ejercicios de estiramiento aplicados a la carrera
- ❖ Pautas de trabajo
- ❖ Principales lesiones del atleta
- ❖ Foro de discusión
- ❖ El calentamiento y la vuelta a la calma



Plazas disponibles:

30 plazas por riguroso orden de inscripción

Precio:

Se establece la cantidad de **1 euro** por persona para los inscritos en la carrera. El **dinero recaudado se destinará al proyecto "Escuelas para África"**, que UNICEF desarrolla en la República de Sudáfrica.

Inscripción:

On line a través de la web <http://www.carrerasinhumo.es/>