

## ESCUELA DE LA ESPALDA

Fisioterapia Alcobendas le presenta la **Escuela de la Espalda**, dirigida a hombres y mujeres que padecen repetidamente de problemas de espalda. Se basa en un entrenamiento adecuado y específico de la musculatura debilitada, acorde a sus necesidades. En las clases se trabaja con Gimnasia Abdominal Hipopresiva, Pilates, ejercicios de corrección postural y estiramientos específicos. De esta forma se fortalece la musculatura, evita tensiones musculares y se previenen lesiones futuras.



## ESCUELA DE LA ESPALDA



C/ Constitución, 115 bajo I - 28100  
Alcobendas  
Tlf: 916.238.440  
[www.fisioterapia-alcobendas.com](http://www.fisioterapia-alcobendas.com)



Consulta de Fisioterapia, Terapia  
Manual, Terapia fascial y Especialidades.  
[www.fisioterapia-alcobendas.com](http://www.fisioterapia-alcobendas.com)  
Tlf 916.238.440

## ¿Padece dolor de espalda?

En la actualidad, más del 80% de la población padece problemas de espalda en algún momento de su vida. Los síntomas de espalda se agudizan en personas que trabajan y se encuentran en situación de estrés, con la repetición de movimientos diarios y con el mantenimiento constante de posturas inadecuadas.

La ergonomía laboral y diaria en una persona es fundamental para prevenir este tipo de dolencias.

La Escuela de Espalda tiene como objetivo principal fortalecer la musculatura implicada en la estabilidad del cuerpo, al mismo tiempo que relajar las estructuras afectadas diariamente.

### Objetivos:

- Reeducar la postura diaria
- Mantener hábitos de ejercicio físico saludable
- Fortalecer la musculatura debilitada
- Mejorar la elasticidad

### ¿Cómo se realiza?

Clases en grupo reducidas

Previa valoración por el fisioterapeuta

Personalización del tratamiento

## FISIOTERAPIA ALCOBENDAS

Ofrece **CLASES EN GRUPOS REDUCIDOS** de máximo 8 personas para una atención personalizada, impartidas por una fisioterapeuta especializada en la materia.

**Duración de la clase: una hora**

## **ESCUELA DE LA ESPALDA**

**65 € / mes  
2 horas por semana**

**50€/ mes  
1 hora a la semana**

## **HORARIOS FLEXIBLES**

**¡¡¡INFÓRMESE!!!**

**916.238.440**

[www.fisioterapia-alcobendas.com](http://www.fisioterapia-alcobendas.com)