EP SMART RODILLA

Ejercicio físico para mejorar la movilidad, estabilidad, fuerza, masa muscular y su función. Orientado a la recuperación y readaptación de lesiones de rodilla.

Dirigido a:

· Personas deportistas con una lesión concreta para seguir compitiendo.

· Personas que hacen ejercicio de manera habitual y quieren asegurar una correcta recuperación.

· Personas que no hacen ejercicio normalmente, pero quieren hacer las actividades de su vida diaria sin problema.

Objetivo general:

Mejorar la estructura y funcionalidad de la articulación de la rodilla.

Objetivos específicos:

· Mejorar la fuerza de la musculatura periférica.
· Mejorar la estabilidad articular y el equilibrio.
· Mejorar la movilidad o rangos de movimiento.
· Mejorar la calidad de movimiento de la estructura implicada.

Entrenador personal especializado recuperación y reapatación de rodillas.
2 día por semana
Grupos reducidos (4 pers. máx.)