



PRESENCIAL
c/Ventura Rodríguez, 7-3ª planta
AULA DE FORMACIÓN

SARCOPENIA, EJERCICIO Y SUELO PÉLVICO



8 de marzo de 2024

PROPÓSITO

La prevención de la sarcopenia no solo ayuda a preservar la función muscular y la salud ósea y metabólica, sino que también juega un papel fundamental en la prevención de lesiones. Por su parte, incorporar los ejercicios del suelo pélvico en la rutina diaria puede ser esencial en la prevención de lesiones laborales, ya que fortalecen los músculos clave, mejoran la postura y reducen el riesgo de prolapso e incontinencia.

PROGRAMA

**TALLER DIRIGIDO POR CARLOS TAPIA- EQUIPO DE FISIOESPAÑA
EXPERTO EN FISIOTERAPIA Y REHABILITACIÓN**

- 11:30-14:30h**
- Sarcopenia. Combate a la degeneración.
 - Suelo pélvico. Entrenamiento y ejercicio para la recuperación.



c/Ventura Rodríguez, 7. 28008 Madrid
900 713 123

IRSSST