

El hombro es una de las estructuras más complejas del aparato locomotor desde el punto de vista anatómico y funcional. También es una de las zonas que más lesiones articulares y tendinosas sufre en la actividad física y el deporte. Por ello, es especialmente importante conocer su anatomía y cómo prevenir las lesiones más frecuentes. Este es el objetivo fundamental de este curso, en el que habrá numerosos ejercicios prácticos de flexibilización, tonificación y propiocepción aplicables al trabajo en grupo e individual.

PROGRAMA ORIENTATIVO

- Cintura escapular. Componentes óseos y articulares. Movimientos de cada articulación y su importancia en el conjunto del hombro.
- Músculos de la cintura escapular. Acción de cada uno de ellos. Importancia de su acción equilibrada para el buen funcionamiento del hombro. Ejercicios de tonificación.
- Articulación glenohumeral. Componentes óseos y articulares. Riesgos de lesión y prevención.
- Músculos profundos glenohumerales. Acción aislada y conjunta. Riesgos de lesión más frecuentes. Ejercicios de prevención, tonificación y estiramiento.
- Músculos superficiales. Acción, estiramiento. Ejercicios de tonificación y estiramiento.
- Relación del hombro con la columna cervical, el tórax, la pelvis y el miembro superior.

Este programa es orientativo. Podrá tener pequeñas modificaciones y/o adaptaciones en función de las condiciones del grupo y del desarrollo del curso, siempre bajo el criterio del profesor.

La asistencia al curso no autoriza la enseñanza del mismo.