

Fisioterapia en el mar

Julio y Agosto



Días:

Lunes y miércoles de 10.30 a 11.30 horas

Martes y jueves de 17.30 a 18.30 horas

Lugar:

Junto al Puesto de Vigilancia y Salvamento
en la zona de baño de La Mota



**Ayuntamiento de
San Pedro del Pinatar**
Concejalía de Turismo

INFORMACIÓN TURÍSTICA

Avda. de las Salinas, 55 (Edificio CIT)
San Pedro del Pinatar. Murcia
Teléfono 968 182 301
www.sanpedroturismo.com

Fisioterapia en el mar

La Fisioterapia en el Mar pretende promover el ejercicio físico y hábitos saludables de vida realizando un programa de ejercicios terapéuticos dirigidos a los bañistas de la zona.

Objetivo general:

Mejorar el estado físico de los bañistas mediante la realización de un programa de ejercicios dirigidos por personal especializado en la zona de baño de la Mota en San Pedro del Pinatar.

Objetivos específicos:

- Animar a los bañistas a utilizar el agua como medio terapéutico y preventivo
- Enseñar la realización de ejercicios adecuados en el medio acuático para aumentar la movilidad articular, mejorar el equilibrio estático y la coordinación
- Utilizar los recursos naturales como apoyo a los recursos sanitarios

Metodología:

Una fisioterapeuta realiza un programa de 4 sesiones semanales de una hora de duración, durante los meses de julio y agosto, aprovechando las propiedades terapéuticas y las condiciones medioambientales del Mar Menor.

Las sesiones se desarrollan dentro del agua y según el esquema siguiente:

- Ejercicios de calentamiento y estiramientos
- Ejercicios para mantener la amplitud articular y mejorar la capacidad funcional
- Recomendaciones (educación sanitaria)

El programa va dirigido a todo aquel que libremente quiera participar, todas las actividades que se realizan son de carácter general, encaminadas no solo al tratamiento de patologías como la osteoporosis, reumatismo, etc... sino como medida preventiva y de promoción de la salud.

Las clases son gratuitas y no es necesario inscripción previa.

Se recomienda ir provistos de ropa de baño, gorra, zapatillas de agua y protección solar.

