

# TALLER CUIDA TU ESPALDA

**Fecha:** 16/3/2016

**Hora:** 16:30 h.

**Duración** 2 h.

**Lugar:** FRATERNIDAD-MUPRESA DIRECCIÓN PROVINCIAL MALLORCA  
Calle Jaume Balmes, 13 Bajos.  
07005 - Palma de Mallorca (ILLES BALEARS)

**IMPRESINDIBLE CONFIRMAR ASISTENCIA  
POR CORREO ELECTRÓNICO**

**(Aforo limitado)**

**Contacto:** Sergio Terrasa Morro (sterrasa@fraternidad.com) - Ext. 4664  
Joan Lliteras Fiol (jplliteras@fraternidad.com) - Ext. 4662  
971 256 266



**PARTICIPAN**



**Fraternidad**  
Muprespa

## SU MUTUA, 275 PROGRAMA

La realización de nuestro trabajo, así como diversas actividades de la vida diaria pueden exigir un esfuerzo importante de nuestros músculos y articulaciones, que incrementan la probabilidad de sufrir molestias y/o lesiones. Una forma efectiva de protegerse es mejorando nuestro estado físico, realizando ejercicios de calentamiento, estiramientos y fortalecimiento para equilibrar nuestra musculatura.

En este taller totalmente práctico, le mostraremos y enseñaremos una serie de ejercicios sencillos, que de forma orientativa pueda realizar antes de empezar y/o al terminar su jornada laboral, o bien cómodamente en su casa y poco a poco fortalecer su espalda y evitar futuras lesiones.

### PONENCIAS

#### INTRODUCCIÓN

D. Rafael Reyes Moreno  
Técnico Prevención Riesgos Laborales  
de Fraternidad-Muprespa.

#### EJERCICIOS PRÁCTICOS DE ESPALDA

D. Francisco Vozmediano Moreno  
Fisioterapeuta  
de Fraternidad-Muprespa.

#### CLAUSURA

D. Rafael Reyes Moreno  
Técnico Prevención Riesgos Laborales  
de Fraternidad-Muprespa.

Ref. CED-0461



**FraternidadMuprespa** @MutuaFM

Mutua Colaboradora con la Seguridad Social, nº275 - © Fraternidad-Muprespa 2016

Su Mutua, 275 -Calidad y Servicio, 365 días al año