



# Nota de Prensa

## Vuelven las clases de 'Espalda sana' a DFA Teruel con nuevas instalaciones

Fundación DFA Teruel estrena una nueva instalación: un gimnasio destinado a la rehabilitación de sus usuarios y usuarias y donde se desarrollan las clases de 'Espalda sana'. Este **nuevo espacio está equipado con el material necesario** para realizar las actividades que se llevan a cabo en el centro: espejo, barras, esterillas, steps, balance soft disc, bosus o pelotas de equilibrio, bandas elásticas para fortalecer la musculatura, pelotas lastradas, aros de pilates... Todo el equipamiento se emplea en los dos usos que se desarrollan en este espacio ya que, por un lado, actúa como un gimnasio donde las personas usuarias del servicio de Rehabilitación de la fundación pueden acudir a realizar las tablas de ejercicios que la fisioterapeuta del centro ha diseñado específicamente para cada persona, siempre bajo su supervisión. Por otro lado, es la sala que acoge las clases de 'Espalda sana', que acaban de retomarse tras un tiempo sin llevarse a cabo por la situación sanitaria.

'Espalda sana' es una actividad grupal pero con ejercicios adaptados a las necesidades de cada persona. «Realizamos principalmente ejercicios de movilidad, estiramientos, fuerza y respiración diafragmática; poco a poco incorporamos material y trabajamos la parte aeróbica» afirma Belén Montón, fisioterapeuta del centro, «**el objetivo es mejorar la calidad de vida de las personas reduciendo el dolor, previniendo problemas y mejorando su salud.** Con estas clases realizan ejercicios de mantenimiento, ven que son capaces de ganar movilidad y sirve como rehabilitación para sus tratamientos».

Las sesiones grupales se realizan dos veces por semana en dos horarios diferentes, para poder desarrollarse en pequeños grupos (5 personas por clase) y mantener así las medidas de seguridad establecidas. Además, en el Centro de Rehabilitación y Fisioterapia de Fundación DFA Teruel **también se realizan sesiones individuales** donde las personas acuden a tratamiento con la profesional del centro.