

**Departamento de prensa del Centro Andaluz de Entrenamiento de
Marcha Atlética de Guadix “Manuel Alcalde”**

Guadix, 19 de junio de 2012

**EL CAE ORGANIZA UNA JORNADA ENFOCADA A LA MEJORA
DEL RENDIMIENTO MUSCULAR**

El curso, organizado en colaboración con diversas entidades, será gratuito y tendrá lugar el próximo viernes 29 de junio.

El Centro Andaluz de Entrenamiento de Marcha Atlética de Guadix “Manuel Alcalde” prosigue con sus actividades y, en colaboración con la Junta de Andalucía, la Federación Andaluza de Atletismo, la Diputación de Granada y el Ayuntamiento de Guadix, ha organizado para el próximo viernes 29 de junio una nueva jornada formativa desde el ámbito de la biomecánica enfocada a la “Mejora el rendimiento muscular”. El curso tendrá lugar a partir de las seis de la tarde en las instalaciones del C.A.E.M.A. de Guadix que tiene en la pista de atletismo del polideportivo municipal de Guadix.

La participación, que será gratuita, estará abierta a 25 personas, pudiendo confirmar la asistencia mediante e-mail indicando nombre y apellidos a secretariacaeguadix@gmail.com.

Según informa el director del Centro, Manuel Ángel Segura, la jornada estará impartida por Alejandro Ruiz, entrenador personal especializado en evaluación del sistema muscular.

Los contenidos de la jornada serán los siguientes:

- ¿Qué es la biomecánica y qué nos aporta a nuestro entrenamiento?
- ¿Cómo detectar un posible desequilibrio muscular?
- ¿Cómo podemos reforzar posiciones débiles del sistema músculo-esquelético?

Correo electrónico CAE: prensacaeguadix@gmail.com