

¿Tienes más de 60 años?

Mejora tu fuerza muscular sin coste alguno

Evaluación completa + 3 meses de entrenamiento personalizado



Evaluación muscular avanzada

Ecografía y análisis de composición corporal
de alta precisión



3 meses de entrenamiento gratis

Supervisado por especialistas utilizando alta
tecnología



Informe personalizado

Conoce tu salud muscular y capacidad
funcional real

FASE 1

Evaluación completa

- 2 sesiones de ~50 min (48 h de separación)
- Ecografía muscular
- Test físicos y funcionales
- Análisis de composición corporal
- Dinamómetro electromecánico (DEMF)

FASE 2

Programa de entrenamiento

- 12 semanas de entrenamiento guiado
- 2 sesiones por semana
- Ejercicios (tareas funcionales) del día a día
- 100% gratuito y adaptado a ti
- Supervisado por profesionales UGR

¿A QUIÉN BUSCAMOS?

Mayores de 60 años

Hombres y mujeres

Sin lesiones activas

Granada y alrededores

Disponibilidad 2 días/semana

¡Plazas limitadas — insíbete ahora!

+34 603 353 809

Participación voluntaria y confidencial · Aprobado por el Comité de Ética UGR

raulnsilva@correo.ugr.es

Facultad de Ciencias del Deporte, UGR

