

- 
- ◆ **Medicina de Deportes**, también conocida como deporte y Medicina de ejercicio (SEM), se concentra en ayudar la gente mejorar su interpretación atlética, y a reponerse de la heridas, y a prevenir futuras heridas. Este campo de asistencia médica que crece rápido beneficia todos clase de personas, no sólo atletas.
 - ◆ **El Acondicionamiento fuera de Temporada** es una de las Fases más importantes de cualquier deporte. No sólo va Ayudar al atleta a recuperarse físicamente y Psicológicamente, esto puede ser usado para dirigirse a algunos de Los desafíos físicos que son la parte de deportes competitivos.
 - ◆ **La Formación de Fuerza** implica levantar pesas y la utilización de otros métodos de resistencia para mejorar el desarrollo atlético y reducir el riesgo de herida. Cuando es usado correctamente, la formación de fuerza va a aumentar el tamaño del músculo , fuerza, y resistencia.

Botanas gratis diariamente
Se provee
transportación después
de escuela

CHS

Buena forma física de Salud

Programa de Después de Escuela

Caruthers High School
2580 W. Tahoe Ave.
Caruthers, CA
559.495.6416

