

# PROGRAMA BÁSICO DE PREVENCIÓN MEDIANTE EJERCICIOS EN LA EMPRESA

## Objetivo General Directo

Al término del programa, el empleado debe ser capaz de prevenir la aparición de patologías músculo esqueléticas asociadas a las actividades que exige el desempeño de sus funciones. Deberá ser capaz de:

- Identificar y corregir distintas posiciones corporales dependiendo de la finalidad o característica del trabajo a realizar en su puesto de trabajo.
- Ejecutar correctamente en su lugar de trabajo, distintas secuencias de ejercicios de 10-15 minutos de duración basados en la filosofía del método Pilates, que integrarán ejercicios de distintos segmentos corporales, de tal manera que la persona pueda corregir su higiene postural y logre mejorar su movilidad, flexibilidad y elongación, conjuntamente con la disminución de su nivel de tensión y estrés.

## Objetivo General Indirecto

Incrementar la rentabilidad de la organización mediante un aumento en la productividad laboral, generada fundamentalmente por la disminución, en número y frecuencia, de patologías músculo-esqueléticas y otros problemas relacionados con la actividad laboral. Mejorar el clima laboral en la organización, incrementando la motivación y entusiasmo mediante la realización de actividades distintas a sus labores cotidianas, que permitan disminuir estados psicofísicos negativos.

## Objetivos Específicos del Programa

Desarrollar competencias laborales a nivel de comprensión y aplicación práctica que permitan :

- Mejorar el potencial físico y la salud del empleado.
- Disminuir y evitar las molestias musculares provocadas durante la jornada laboral por movimientos repetitivos o falta de higiene postural.
- Determinar y aplicar las correcciones posturales primarias en el trabajo.
- Mejorar la capacidad de relajación y concentración, mediante el desarrollo de la conciencia corporal y el adecuado manejo de la respiración.
- Relajar articulaciones y músculos, proporcionando descanso a la estructura corporal.
- Fomentar las posturas correctas para el trabajo específico que se realice.
- Mejorar el Clima Laboral mediante la participación grupal en una actividad distinta de su esquema de labores habituales dentro de la organización.
- Mejorar la productividad del trabajador y disminuir el absentismo laboral.

OBJETIVOS INDIVIDUALES	CONTENIDOS
<p>Reconocer, enumerar y describir los aspectos básicos de la anatomía y patología de los segmentos corporales involucrados en la actividad laboral y su sintomatología para la detección temprana de lesiones.</p>	<p><b>ANATOMÍA Y PATOLOGÍA</b>            Anatomía y patología de cuello y Hombros.            Anatomía y patología de Brazos, Codos y Manos.            Anatomía y patología de columna lumbar.</p>
<p>Conocer, Aplicar, Diferenciar y Ejecutar correctamente ejercicios derivados de técnicas de relajación y concentración, como herramientas efectivas para reducir el estrés.</p>	<p><b>TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y CONCENTRACIÓN</b>            Ejercicios integrados de respiración, concentración y relajación.</p>
<p>Aplicar principios básicos de ergonomía y su relación con las patologías para determinar las correcciones posturales primarias en su ambiente de trabajo</p>	<p><b>ERGONOMÍA BÁSICA</b>            Ejercicios de higiene postural y de identificación y corrección de posturas inadecuadas frecuentes en el ambiente laboral.</p>
<p>Conocer y ejecutar correctamente ejercicios dirigidos para segmentos corporales específicos.</p>	<p><b>EJERCICIOS PARA SEGMENTO CORPORAL ESPECÍFICO</b>            Ejercicios para Cuello            Ejercicios para Hombros            Ejercicios para Brazos, Codos y Manos            Ejercicios para Columna Lumbar</p>

**Para más información:**



Rafael Herrera, 11 - 28036 Madrid - Telf. 91 323 91 68 - Fax: 91 323 91 69  
 info@benesserefitnessclub.com - www.benesserefitnessclub.com

Benessere