



## Work & Fit.

**Sku:** CURVIDEO\_17

**Horas:** 5

### OBJETIVOS

- Conseguir un estado de bienestar saludable en el ambiente laboral.
- Conocer el concepto de Work&Fit y sus aplicaciones dentro de una empresa.
- Reconocer los diferentes trastornos músculo esqueléticos (TME) derivados de la actividad laboral.
- Conocer el término Ergonomía Participativa y cómo se implementa dentro de una empresa.
- Aprender diferentes rutinas de ejercicios para la prevención de cada TME.
- Adquirir el hábito de práctica de actividad física regular a través de las rutinas de ejercicio que se plantean.

### CONTENIDOS

- **Unidad 1. Programa de salud para la prevención de los trastornos.**
  - ¿Qué es el Work&Fit?
  - ¿Qué son los TME (Trastornos Músculo Esqueléticos)?
  - Los principales TME en las extremidades superiores: síntomas, prevención y tratamiento
  - Los principales TME de la espalda: síntomas, prevención y tratamiento
  - El principal TME de la extremidad inferior: síntomas, prevención y tratamiento
  - El riesgo de sufrir TME y aspectos importantes para elegir tu rutina de entrenamiento
  - Mi nuevo hábito
  - Rutinas
    - Rutina espalda
    - Rutina rodilla
    - Rutina lumbar
    - Rutina hombros

- Rutina cadera
- Rutina tren superior
- Rutina tren inferior
- Rutina general 1
- Rutina general 2
- Cuaderno de actividades