



## WORK & FIT.

---

**SKU:** CURVIDEO\_17

### 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.

### DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- **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