

# Gimnasia Laboral

---

## Objetivo

Disminuir el porcentaje de bajas laborales entre los trabajadores que realicen el curso. Aumentar la calidad de vida del trabajador. Mejorar el rendimiento laboral de los trabajadores. Mejorar las condiciones laborales de los trabajadores. Concienciar al trabajador de la importancia de su salud para el futuro de la empresa. Concienciar a la empresa de la importancia de la salud del trabajador para su futuro. Mejorar los hábitos de vida en términos de salud. Adoptar hábitos saludables antes, durante y después del trabajo. Al finalizar el curso el trabajador y la empresa saldrán beneficiados saludable y económicamente.

## Dirigido a:

Empresas que quieran aumentar la seguridad laboral y disminuir el absentismo laboral por enfermedad. Trabajadores que quieran o necesiten mejorar sus condiciones laborales y su rendimiento en el trabajo. Trabajadores que presenten síntomas de sobrecarga general o localizada durante la jornada laboral. Cualquier persona que quiera mejorar su calidad de vida.

## Requisitos:

Ninguno

# PROGRAMA DEL CURSO

---

## 1 - Un primer acercamiento

### Objetivo

Situar al alumno en el contexto socio-laboral ideal que le permita afrontar el curso con una orientación adecuada.

### Contenido

- Un acercamiento
  - Introducción
  - Datos socioeconómicos de interés
  - Objetivos generales del curso
  - LER (Lesiones por Esfuerzo Repetitivo)/DORT (Disturbios Osteomusculares Relacionados con el Trabajo)
    - Historia del fenómeno LER/DORT
    - La diferencia entre LER y DORT

Hemos aprendido

## 2 - ¿Qué es la Gimnasia Laboral?

### Objetivo

Conocer los antecedentes históricos y generalidades de la Gimnasia Laboral

### Contenido

- ¿Qué es la Gimnasia Laboral?
- Origen histórico
- Aclaración conceptual
- Objetivos
- La Gimnasia Laboral: un método eficaz
- Hemos aprendido

## 3 - Teoría del Ejercicio Físico

### Objetivo

Conocer los aspectos teóricos necesarios sobre ejercicio físico para garantizar la comprensión de las unidades posteriores.

### Contenido

- Teoría del ejercicio físico
- Introducción
- Principios del entrenamiento aplicados al entorno laboral
- Análisis del movimiento
  - La posición anatómica
  - Planos y ejes corporales
  - Movimientos corporales
- Organización del entrenamiento: series, repeticiones y pausa
- Hemos aprendido

## 4 - Principios fundamentales de la Gimnasia Laboral

### Objetivo

Conocer la teoría específica de Gimnasia Laboral necesaria para el desarrollo de programas autónomos

### Contenido

- Principios fundamentales de la Gimnasia Laboral
- Introducción
- Tipos de GL: preparatoria, compensatoria y de relajación
- Protocolo de aplicación de la GL
- Los estiramientos y la movilidad articular
  - Estiramientos, movilidad articular y gimnasia laboral

¿Cómo se hacen?  
Stretching  
Movilidad articular  
Hemos aprendido

## **5 - Gimnasia Laboral para el trabajador que pasa mucho tiempo de pie**

### **Objetivo**

Conocer una amplia batería de ejercicios de Gimnasia Laboral para los trabajadores que pasan mucho tiempo de pie.

### **Contenido**

Gimnasia laboral para el trabajador que pasa mucho tiempo de pie  
Introducción  
Baterías de ejercicios preparatorios  
Batería de ejercicios compensatorios  
Batería de ejercicios de relajación  
Hemos aprendido

## **6 - Gimnasia Laboral para el trabajador que pasa mucho tiempo sentado**

### **Objetivo**

Conocer una amplia batería de ejercicios de Gimnasia Laboral para los trabajadores que pasan mucho tiempo sentado.

### **Contenido**

Gimnasia laboral para el trabajador que pasa mucho tiempo sentado  
Introducción  
Batería de ejercicios preparatorios  
Batería de ejercicios compensatorios  
Batería de ejercicios de relajación  
Hemos aprendido

## **7 - Gimnasia Laboral para el trabajador que carga con pesos**

### **Objetivo**

Conocer una amplia batería de ejercicios de Gimnasia Laboral para los trabajadores que carga con pesos.

### **Contenido**

Gimnasia laboral para el trabajador que carga con pesos  
Introducción  
Batería de ejercicios preparatorios  
Batería de ejercicios compensatorios  
Batería de ejercicios de relajación  
Hemos aprendido

## **8 - Planificación de rutinas personales de GL: autonomía**

### **Objetivo**

Conocer el proceso específico de planificación de rutinas personalizadas autónomamente.

### **Contenido**

Planificación de rutinas personales de GL: autonomía  
Introducción  
Ejemplo de rutina para trabajador que pasa mucho tiempo de pie  
Ejemplo de rutina para trabajador que pasa mucho tiempo sentado  
Ejemplo de rutina para trabajador que carga con pesos  
Hemos aprendido