Centro de Formación Ford España Polígono Industrial Almussafes, s/n 46440 Almussafes (Valencia) fdiformacion.com

Ejercicio Físico 1

Duración

7.75 horas

Objetivos

Comprender: Asimilar la relación directa entre la fuerza, la movilidad, la resistencia y las demandas físicas del entorno laboral para reducir la fatiga.
Valorar: Aprender a interpretar métricas objetivas mediante pruebas y herramientas, identificando limitaciones funcionales y desequilibrios.
Prevenir: Diseñar y aplicar rutinas compensatorias, calentamientos y pausas activas para evitar la aparición de molestias corporales frecuentes.

Integrar: Crear un plan de acción individual, realista y sostenible que garantice la adherencia al ejercicio en la vida diaria y laboral.

Contenido

1. Beneficios del ejercicio físico. Valoración de la condición física: la fuerza

1.1 Qué es la fuerza y para qué sirve en el trabajo en cadena.

1.2 Beneficios del ejercicio físico orientado a la mejora de la fuerza.

1.3 Fundamentos de la valoración de la fuerza en miembros superiores e inferiores.

1.4 Uso práctico del dinamómetro y de la plataforma de contacto.

1.5 Aplicación de los resultados a tareas reales del entorno laboral.

2.Beneficios del ejercicio físico. Valoración de la condición física: movilidad y capacidad cardiorrespiratoria

2.1 Qué es la movilidad y la capacidad cardiorrespiratoria en relación con el trabajo.

2.2 Beneficios del ejercicio físico sobre la movilidad, la resistencia y la recuperación.

2.3 Introducción a pruebas submáximas adaptadas al nivel de los participantes.

2.4 Registro de frecuencia cardiaca y percepción del esfuerzo durante la actividad.

2.5 Relación entre movilidad, resistencia y fatiga en tareas habituales del puesto de trabajo.