fundación
para el desarrollo
y la innovación

Ejercicio Físico 2

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

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

Interpretación y propuestas de mejora de la condición física

3.1 Interpretación práctica de resultados de condición física.
3.2 Identificación de limitaciones funcionales en relación con las demandas del puesto laboral.
3.3 Relación entre resultados y molestias habituales.
3.4 Propuestas de mejora individualizadas orientadas al desempeño laboral.

3.5 Análisis compartido de situaciones reales y toma de decisiones.

Pautas para elegir cómo entrenar

4.1 Principios básicos del entrenamiento.
4.2 Ejercicios con diferentes materiales.
4.3 Movilidad con diferentes materiales.
4.4 Selección de ejercicios según el puesto.
4.5 Errores comunes.
4.6 Mitos y falsas creencias.