

¡NO AL DOLOR NI A
LAS BAJAS POR LESIÓN!

Curso
Bonificable
+info aquí



Fundación Tripartita
PARA LA FORMACIÓN EN EL EMPLEO



971 286 838



info@estudioaequus.com



673 913 224

www.estudioaequus.com

#tucuerpotehabla

Aequus Mallorca en colaboración con DICONSAL, primer Servicio de Prevención de Riesgos Laborales acreditado en España, organizan el curso de Mecanización de la Ergonomía Laboral.



DICONSAL



STUDIO
A EQUUS

CENTRO DE SALUD CORPORAL

Curso para **trabajadores y empresarios**. El Sistema Aequus: Mecanización de la ergonomía laboral.

Los estudios confirman que las lesiones músculo-esqueléticas representan **más del 80% de las enfermedades de los profesionales**, tanto en trabajos sedentarios, como de carga.

Son lesiones producidas en gran parte por no aplicar las recomendaciones teóricas de ergonomía laboral y prevención de riesgos laborales.

Dicho de otra manera, carecemos de una buena salud postural tanto en nuestra vida privada como en la laboral y, aunque muchos la desconozcan, existe una **solución**.

El Sistema Aequus **garantiza la reducción de bajas laborales**: un trabajador sin dolor de espalda, más eficaz y resolutivo. Nuestro sistema obtiene como resultado un **cuerpo capaz, funcional y feliz**.

www.estudioaequus.com



COMPROMETIDOS CON TU CUERPO



SISTEMA AEQUUS: MECANIZACIÓN DE LA ERGONOMÍA LABORAL

OBJETIVOS DEL CURSO:

- Prevención, disminución y/o erradicación de patologías comunes que generan dolor.
- Reducción de las bajas laborales, mejora de la productividad y calidad de vida del trabajador.
- Preparación del cuerpo para aplicar las Teorías de Ergonomía Laboral y de Prevención de Riesgos Laborales.

DIRIGIDO A:

- Trabajadores con o sin patologías, mujeres embarazadas y en post-parto.

REQUISITOS PARA LA BONIFICACIÓN DEL CURSO:

- Trabajadores en Régimen General de la Seguridad Social.

METODOLOGÍA:

- Valoración músculo-esquelética por Fisioterapeuta.
- Clases teóricas y prácticas.

DURACIÓN:

- Hasta 30 h.

FECHAS Y HORARIO:

- A fijar con la empresa.

Nº DE PLAZAS:

- Máximo 10 por curso.

LUGAR DE REALIZACIÓN:

- En los Centros Aequus.



Fundación Tripartita
PARA LA FORMACIÓN EN EL EMPLEO

IMPORTE

Curso de 10 h.	150€
Curso de 20 h.	300€
Curso de 30 h.	420€

PROGRAMA

- Entrega de material didáctico
- Valoración músculo-esquelética
- Movilidad caja torácica (respiración)
- Columna neutral
- Movilidad de la columna
- Elasticidad
- Alineación (pisada, hombros, pelvis, etc.)
- Consciencia corporal
- Tonificación

DOCENTES:

El equipo humano está formado por licenciados y diplomados avalados por más de 10 años de experiencia. Han asesorado a 1.800 alumnos en los últimos 6 años y atesoran más de 6.000 horas de clases prácticas.

Reciben formación continua en Educación Física y Postural, centrandose especialmente su atención en contenido anatómico-patológico, trabajando con una amplia variedad de material y máquinas y siempre por niveles, para adecuarse a las necesidades de cada alumno.



Aplicaciones y Beneficios:

Músculos y tendones: Tendinitis, cervicalgias, contracturas, lumbalgias, síndrome de desequilibrio, síndrome rotuliano, rotura fibrilar, etc.

Huesos y articulaciones: Fisuras, osteoporosis, artrosis, artritis, hernias y protusiones discales, calcificaciones, rotura de menisco, etc.

Ligamentos: Distensiones, roturas de ligamentos, desviación rótula, etc.

Nerviosas: Espina bífida, síndrome túnel carpiano, ciáticas, etc.

Desalineaciones: Escoliosis, hiperlordosis, hipercifosis, etc.

Otras: Trabajo físico y postural, acortamiento muscular. Embarazadas y post-parto.

Beneficios pulmonares: oxigenar el cuerpo aprendiendo a respirar y a utilizar el tórax.

Liberación de estrés con reducción y/o erradicación de patologías que se somatizan por el mismo: cefaleas, vómitos, migrañas y diarreas, entre otros.