

PROPIOCEPCIÓN: EQUILIBRIO Y PREVENCIÓN DE CAIDAS

DESCRIPCIÓN Y OBJETIVO DE LA JORNADA

- Mejorar la conciencia corporal, el equilibrio y reducir el riesgo de caídas en el entorno laboral y personal
- Práctica de ejercicios para trabajar la propiocepción a través del equilibrio.

DURACIÓN

60 min.

CONTENIDOS

- Riesgo de caídas
 - Prevención de caídas
 - Consecuencias de caídas
- Propiocepción
 - Factores influyentes
 - Importancia y beneficios
- Ejercicio funcional: CORE
 - Anatomía
 - Cómo trabajar el CORE
- Postura eficaz
 - Curvas fisiológicas de la columna vertebral
 - Equilibrio muscular
- Vigilancia y Seguridad
- Gestión del estrés
- Parte práctica
- Conclusiones