



TALLER BÁSICO APLICADO A LA ESPALDA Y LA POSICIÓN SENTADA

OBJETIVO DEL TALLER:

Promover actitudes y hábitos de cuidado del cuerpo y prevención de lesiones musculoesqueléticas relacionadas con los hábitos posturales y los movimientos en la posición sentada.

Aprender estrategias sencillas de construcción postural y control motor, que sirvan para un mejor uso del cuerpo y aplicarlas a la posición sentada.

Desarrollar hábitos saludables para el cuidado de la columna en las personas que pasan gran parte de su tiempo sentadas.

CONTENIDOS:

1. Presentación y consideración de los factores ambientales y personales que condicionan nuestras posturas y movimientos. El objetivo es corregir y evitar actitudes y situaciones potencialmente peligrosas para el sistema músculo-esquelético.
2. Presentación de estrategias de control motor propias del modelo de construcción y regulación motor SPRT. El objetivo es desarrollar, adaptar y mejorar nuestros hábitos posturales gracias a la práctica de ejercicios que permitan la asimilación de dichas estrategias.
3. Aplicación práctica de estas estrategias en situaciones cotidianas que impliquen mantener el cuerpo o utilizarlo en la posición sentada.
 - 3.1 Trabajo de los principios que regulan la respuesta postural para adaptar y ajustar coherencia nuestra postura a las diferentes situaciones diarias en la posición sentada (ordenador, atención al público, reuniones, charlas...).
 - 3.2 Evidenciar y exponer los errores y asunciones más habituales y extendidas en lo relativo al correcto uso de la posición sentada.
4. Presentación y práctica de ejercicios sencillos y seguros de estiramiento, que ayudan a aliviar tensiones musculares y a afrontar episodios dolorosos de cervicales y lumbares, asociados a la posición sentada.

MEDIOS NECESARIOS PARA REALIZAR EL TALLER:

Debido al carácter práctico de la actividad es importante contar con un espacio amplio y equipado con sillas y un proyector.

Es preferible que los asistentes lleven ropa y calzado cómodo, incluso que puedan realizar los ejercicios sin zapatos.

- La duración recomendada del curso es un mínimo de 1,5 horas a un máximo de 3,0 horas y en grupos de máximo 20 personas.