

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Descripción del Servicio

El entrenamiento funcional en el trabajo se enfoca en la realización de ejercicios y movimientos que imitan las actividades diarias realizadas en el entorno laboral o en nuestro día a día. Estos ejercicios están diseñados para mejorar la fuerza, la flexibilidad, la estabilidad y la resistencia, centrándose en los grupos musculares y habilidades que se utilizan con frecuencia durante las tareas laborales.

El entrenamiento funcional en el trabajo puede llevarse a cabo de diversas formas, desde sesiones de ejercicios cortas durante el horario laboral hasta la implementación de estaciones de trabajo ergonómicas que fomenten el movimiento y la actividad física. Los ejercicios pueden incluir levantamiento de peso, estiramientos, ejercicios de equilibrio y coordinación, así como actividades cardiovasculares como caminar o subir escaleras.

Objetivos y beneficios



Mejorar la salud física:

Al incorporar el ejercicio regular en el entorno laboral, el entrenamiento funcional puede ayudar a mejorar la salud cardiovascular, aumentar la fuerza muscular y la flexibilidad, y reducir el riesgo de lesiones relacionadas con el trabajo.



Aumentar la energía y la vitalidad:

Participar en ejercicios físicos durante el trabajo puede aumentar los niveles de energía y reducir la fatiga, lo que a su vez mejora el enfoque y la productividad en el trabajo.



Reducir el estrés y la ansiedad:

El ejercicio físico es conocido por sus efectos positivos en la salud mental, ayudando a reducir el estrés, la ansiedad y mejorar el estado de ánimo. El entrenamiento funcional en el trabajo puede proporcionar a los empleados una vía para liberar la tensión acumulada durante el día laboral.



Fomentar el trabajo en equipo:

Participar en sesiones de entrenamiento funcional en el trabajo puede fomentar un sentido de comunidad y camaradería entre los trabajadores, fortaleciendo los lazos dentro del equipo y mejorando la colaboración en el lugar de trabajo.



Mejorar el rendimiento laboral:

Los trabajadores que se encuentran físicamente en forma y saludables, tienden a ser más productivos, creativos y eficientes en el trabajo. El entrenamiento funcional puede ayudar a mejorar la resistencia física, la concentración y la capacidad de afrontamiento, lo que se traduce en un mejor rendimiento laboral.

