

Exportadas un total de 1 entidades.

---

## **Pilates como prevención de los trastornos musculoesqueléticos en hostelería**

**Título :** Pilates como prevención de los trastornos musculoesqueléticos en hostelería

**Autor Principal :** PILATES WELLNESS AND ENERGY

**Autor Secundario :** FEDERACIÓN ESTATAL DE SERVICIOS, MOVILIDAD Y CONSUMO (SCM UGT)

**Descripción :** Guía de acción preventiva destinada a hacer frente a los riesgos ergonómicos específicos derivados de los trastornos musculoesqueléticos mediante la aplicación de un método específico con técnicas pilates. Los contenidos son los siguientes: 1. Método Pilates. Educación y reeducación postural. 2. ¿Qué ofrece el Método Pilates a los trabajadores del sector de la hostelería? 3. Educación y reeducación postural. 4. La respiración. 5. Ejercicios de pilates y trastornos musculoesqueléticos. 6. Aplicación de pilates en hostelería. 7. Legislación en prevención de riesgos laborales. Producto final destinado prioritariamente a empresas y trabajadores del sector hostelero.

**Código Acción :** IS-0064/2009

**Acción :** 3346 - DISEÑO DE UN PROGRAMA DE FORMACIÓN EN MATERIA DE PRL PARA EL SECTOR DE HOSTELERÍA: APLICACIÓN DEL MÉTODO PILATES PARA LA PREVENCIÓN DE TMES

**Materias :** 3 - Ergonomía

**CNAE :** 000 - Multisectorial

**Formato :** MONOGRAFÍA

**Idioma :** CASTELLANO

**Palabra Clave :** Ejercicio físico

**Palabra Clave :** Buenas prácticas

**Palabra Clave :** Posturas forzadas

**Palabra Clave :** Sector hostelería

**Palabra Clave :** Trastornos musculoesqueléticos

**Palabra Clave :** Riesgo ergonómico

**Estado :** Producto publicado

