

Muévete<sup>®</sup>

MUÉVETE EN LA  
EMPRESA

Año 2011

# GUIÓN

- 1-Conócenos
- 2-Experiencia
- 3-Objetivos :
  - A- Generales
  - B- Corporativos
  - C- Salud
- 4- Características
- 5- Financiación
- 6- Coste

Muévete<sup>®</sup>

# CONOCENOS:

- **Muévete** es una cooperativa- club, de Licenciados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y Entrenadores Nacionales de diferentes deportes.
- Dedicados a dirigir sesiones de actividad física, para grupos o personales.
- Con una gran experiencia en este campo, con resultados contrastados.
- Programamos las sesiones específicas para los grupos en los que impartimos y dirigimos la actividad
- Estudiamos minuciosamente a los practicantes, para realizar una programación acorde con la condición física y sus necesidades.
- Infórmate en nuestra pagina Web. [Muevetemas.es](http://Muevetemas.es)

**Muévete**

# EXPERIENCIA

- **En el ámbito de actividad en Grupo**, Hemos sido los creadores, impulsores, del programa ENFORMA, de la Comunidad de Madrid, programa dedicado a realizar la actividad física en los parques, desde su creación en el 2005, no ha parado de crecer en puntos y practicantes, llegando en el año 2010, a 129.546 usos, en la actualidad, seguimos la actividad en los parques, con el programa Muévete.
- **En el ámbito de actividad de competición**, Hemos sido los creadores y los dirigentes de varios clubes de alta competición, entre ellos, el Club Larios, de atletismo, SEIS, veces Campeón de Europa de Clubes.
- **En el ámbito de la docencia**, Desde los años 60, estamos impartiendo clases de Educación Física en diferentes colegios y dirigiendo cursos de entrenadores de diferentes deportes
- **En el ámbito de entrenamientos personales**, estamos controlando y programando, entrenamientos a deportistas de diferentes disciplinas, con excelentes resultados.

The logo for 'Muévete' is written in a colorful, rounded font. The letters are blue, green, and yellow, with a small registered trademark symbol (®) at the end.

# OBJETIVOS.

- **GENERALES**
- **CORPORATIVOS**
- **SALUD**

Muévete<sup>®</sup>

# GENERALES

- **Ofrecer** dentro de la Empresa, un punto de encuentro para la realización de la actividad, asegurando su socialización
- **Asegurar** una vida sana e independiente durante más años con la actividad física rutinaria
- **Crear** hábitos de vida saludable
- **Disfrutar** y divertirse haciendo la actividad física

# CORPORATIVOS

- **Promover** que el tiempo para la realización de la actividad física sea relajante y correctiva para la empresa
- **Lograr** que el empleado se sienta protegido por la empresa y por ende mejore su rendimiento laboral
- **Realizar** una actividad de grupo, obteniendo con ello, una mejora en el clima laboral, en la cooperación y comunicación dentro de la empresa
- **Mejorar** la autoestima y la motivación
- **Favorecer** la cohesión del grupo
- **Lograr** unos minutos de relax dentro del horario laboral
- **Mejorar** la imagen de la empresa

# SALUD

- **Lograr** que los empleados tengan la posibilidad de relajarse y prevenir y /o mejorar su postura corporal, dentro y fuera de la empresa, realizando una actividad de mínima o mediana intensidad dos o tres veces en semana, con esto se consigue:
  1. Reducir el estrés
  2. Disminuir los dolores, contracturas y calambres.
  3. Disminuir las enfermedades cardiovasculares y osteomusculares.
  4. Estimular la circulación sanguínea.
  5. Mejorar la capacidad de concentración
  6. Evitar el sedentarismo
  7. Mejorar la postura previniendo patologías de tipo crónico, detectando los problemas antes de que tengan una jerarquía tal que los vuelva irreversibles



# CARACTERÍSTICAS Y PLAN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

- La actividad se estará **dirigida por el técnico de Muévete**, con la programación para cada nivel.
- La actividad se realizará **dentro de la empresa**, siempre que reúna unas mínimas condiciones para realizar el programa.
- Los horarios, deben ser **a la hora del descanso** para la comida o al terminar la jornada laboral.
- La duración de la sesión será de **UNA hora** (pudiéndose reducir en las sesiones de Preventivos a 30 minutos)
- Los grupos serán de un máximo de **20 personas**.

# DIVISIÓN DE TRES NIVELES:

- Preventivo
- Puesta a punto o Mantenimiento
- Avanzados

Muévete<sup>®</sup>

# PREVENTIVO-

- **Se realizan ejercicios** de movilidad-coordinación-flexibilidad-posturas corporales.
- Se puede hacer con la **ropa de trabajo**, se realiza en cualquier **despacho** o zona amplia, no se suda, es de una intensidad baja, no requiere **ningún material** específico

# PUESTA A PUNTO

- Se trabajan los ejercicios de coordinación-flexibilidad en movimiento,
- Se trabaja la fuerza y el equilibrio
- Se necesita una uniformidad deportiva, calzado deportivo, zona amplia o gimnasio,
- Intensidad media, se suele sudar y los materiales para el trabajo, son cintas elásticas y esterillas (deben de ser proporcionados por la empresa)

# AVANZADOS-

- Se trabaja la **resistencia**, fuerza, coordinación-elasticidad.
- Se necesita **uniformidad y calzado deportivo**, zona amplia o gimnasio y **parque** cercano a la empresa- intensidad alta- se suda, es conveniente **ducharse** al terminar la actividad, se trabaja con materiales que estén en la zonas deportivas. Cintas elásticas y esterillas.

# PROPUESTA DE REALIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD

- Para la actividad de **Preventivo, UNA** o DOS sesiones en semana.
- **Puesta a punto, DOS** o TRES sesiones en semana.
- **Avanzados, TRES** sesiones en semana.

# FINANCIACIÓN

- **La Empresa contrata los servicios a Muévete**, por las horas que se acuerden
- **La dependencia laboral** de los técnicos, **será de Muévete**.
- **Responsabilidad de la Empresa**, es realizar la publicidad, inscripción y reparto de los grupos.
- **Muévete** realizará un **informe mensual** de la asistencia a las sesiones.
- **Muévete** realizará al comienzo del programa, un **test de condición física** a los empleados inscritos en el programa.

# COSTE

- El coste de la hora es de **35 € IVA incluido**.  
para grupos de hasta 20 personas, de más personas,  
consultar



Muévete

- Nuestra web. [muevetemas.es](http://muevetemas.es)