

Edificio Cuzco IV aporta las claves sobre la relación entre ejercicio y rendimiento

Edificio Cuzco IV habilita una amplia zona de sus instalaciones para que las empresas mejoren el nivel de productividad y el rendimiento de los trabajadores mediante la actividad física. Implementar programas de ejercicio físico dentro del ámbito laboral es beneficioso porque mejora la concentración de los trabajadores y les hace más productivos

Muchas personas no practican ejercicio físico y ponen como excusa la falta de tiempo debido a un exceso de trabajo. Sin embargo, diversos estudios como el realizado por la Universidad de Bristol demostró que implementar programas de ejercicio físico dentro del ámbito laboral es beneficioso porque mejora la concentración de los trabajadores, les hace más productivos, disminuye el estrés mental, así como la sensación de agotamiento, la ansiedad y depresión. También, las personas que realizan ejercicio de forma habitual sufren menos dolores de cabeza, espalda y cuello.

Bajo la premisa “Cuidamos tu Talento”, Edificio Cuzco IV ha puesto en marcha Espacio C4, una iniciativa única y pionera destinada a ofrecer a las empresas inquilinas y empleados un área de más de 1.300 m2 destinado a mejorar la experiencia de trabajo en el edificio a través de un amplio abanico de nuevos servicios, entre los que se incluyen clases de pilates, sesiones de ejercicios hipopresivos y un servicio de fisioterapia.

Pilates. El programa de pilates de Edificio Cuzco IV forma parte de un proyecto más amplio basado en el fomento del liderazgo y el emprendimiento, pero también en el incremento de la satisfacción en el trabajo que lleva a la retención del talento por parte de las propias empresas. Las clases de pilates en Espacio C4 están impartidas por el prestigioso Zentro Urban Yoga, cuyas clases de 45 minutos están basadas en ejercicios diseñados para estirar, fortalecer, alargar, tonificar y equilibrar el cuerpo. La práctica continuada de pilates mejora la postura, tonifica los músculos, libera el estrés, aumenta la fuerza y la flexibilidad. Además, la práctica de pilates favorece la productividad de los trabajadores: esto es debido a que el cuerpo metaboliza endorfinas relacionadas con el bienestar, ayudándonos a combatir la ansiedad y mejorando nuestra salud mental.

Ejercicios Hipopresivos. Los ejercicios hipopresivos consisten en la realización de posturas y movimientos que, combinados con diversas técnicas hipopresivas, buscan disminuir la presión en las cavidades torácica, abdominal y pélvica. Además, estos ejercicios poseen pautas posturales y respiratorias que nos permiten mejorar la postura y realizar correctamente las presiones abdominales. La práctica habitual de ejercicios hipopresivos tiene múltiples beneficios: regula el tono muscular, nos ayuda a reducir el perímetro abdominal y previene la debilidad de la musculatura pélvica. Además reduce los niveles de estrés, algo directamente relacionado con la productividad.

Fisioterapia. Espacio C4 pone a disposición a los profesionales de la prestigiosa Clínica PRP: un equipo formado por licenciados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (CAFYD) y diplomados en Fisioterapia. Su objetivo es alcanzar la patología de forma más rápida y directa: desde lesiones

musculares o deportivas hasta el tratamiento de contracturas. Poner al servicio de los trabajadores este tipo de servicios mantiene a las personas motivadas y felices, algo que es clave para que el ambiente laboral y la productividad de la empresa sean los deseados.

Ejercicios holísticos. Edificio Cuzco IV ha puesto en marcha un programa junto con The Holistic Concept para que los trabajadores del edificio puedan practicar el bienestar estén donde estén y a la hora que más lo necesiten. Se trata de una serie de rutinas de 15 minutos diarios ideadas por la consultora wellness Carla Sánchez para mejorar el estado de ánimo a través de distintos estiramientos holísticos, o lo que es lo mismo, una serie de ejercicios específicos, adaptados a las necesidades individuales del cuerpo de cada persona. Estos movimientos se basan en los que realiza naturalmente el cuerpo en la vida diaria: rotación, cambios de nivel, empujar y tirar con el objetivo de aliviar la tensión del cuello, hombros y espalda.

Datos de contacto:

David Málaga

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Madrid](#) [Otros deportes](#) [Recursos humanos](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>