

RODAR CON ESO

POR WRNW

¿Te inquieta ir a recibir un masaje? ¿Quizás no quieras gastar el dinero? ¿O tal vez te es simplemente difícil conseguir una cita con las precauciones de COVID? Cualesquiera que sean tus razones, se puede encontrar una manera de obtener los beneficios del masaje sin la parte del masaje en sí ... ¡con un rodillo de espuma!

Dices, Pero normalmente solo veo a la gente encogerse cuando se usan un rodillo de espuma,

Permítenos asegurarte que no tienes que ser agresivo O demasiado incómodo. El dolor no se gana con el rodillo de espuma. De hecho, el rodillo de espuma está destinado a ayudar a masajear y movilizar suavemente el tejido. Tiene grandes ventajas de las que también podemos beneficiarnos. ¿Es una cura para todos? Definitivamente no. De hecho, no cura ningún síndrome o lesión; debes fortalecerte para que eso suceda. Pero, ¿puede ayudar a aliviar el dolor a corto plazo, disminuir el dolor y mejorar la recuperación? Puedes apostar que sí.

Mientras que el rodillo de espuma no reemplaza algo como un calentamiento dinámico o una rutina de estiramiento de calidad posterior al trabajo, tiene un papel especial en el cuidado personal.

Aquí hay una rutina que nos encanta para la parte superior del cuerpo que solo incluye 1 ejercicio de "balanceo". Los otros 2 usan el rodillo de espuma para alargar un estiramiento y movilizar los músculos alrededor del cuello. Tus músculos posturales pronto te lo agradecerán y te sentirás conforme de que nada de esto deba incluir encogimiento.



Rollo de masaje en zona de espalda media:

Levanta ligeramente las caderas y usa las piernas para tirar y empujar la parte superior del cuerpo hacia adelante y hacia atrás, debes sentir que le estás dando un masaje a la columna y tienes una buena presión en los músculos a ambos lados de la columna.



Estiramiento de pectorales:

Abre los brazos hacia los lados y pon las palmas de las manos hacia el cielo. Respira profundamente. Mientras lo sueltas, imagina que tus hombros se derriten hacia el suelo de modo que sientas un estiramiento en el pecho.



Estiramiento del cuello:

Acuéstate boca arriba en una posición cómoda. Mueve la barbilla ligeramente y gira la cabeza hacia un lado. Sostente brevemente, luego gira en la otra dirección.

No uses un rodillo de espuma sobre huesos rotos, heridas abiertas descubiertas, sobre un vientre de embarazada, sobre prominencias óseas o articulaciones, sobre un área recientemente lesionada, si tienes fibromialgia severa, osteoporosis severa, problemas circulatorios o si te causa dolor de moderado a severo.

Work Right NW está cambiando la forma en que las empresas ven los peligros en el lugar de trabajo. Nuestro enfoque es educar a la fuerza laboral para prevenir lesiones. Ofrecemos acceso a los Especialistas en Prevención de Lesiones en el lugar de trabajo para poder comunicar los primeros signos de malestar. Estamos cambiando la industria una compañía a la vez ayudando a una persona a la vez.

1760 DOWN RIVER DRIVE
WOODLAND, WA 98674

WWW.WORKRIGHTNW.COM

P • 772.448.SAFE
F • 360.225.4857

