



CALENTAMIENTO PARA CALENTARSE

POR STEVE
LIMBRUNNER

Muchos de nosotros estamos en medio de un invierno largo y frío. ¡Durante esta temporada a nadie le gusta estar frío y es por eso que utilizar un buen calentamiento previo a la actividad puede mantenernos PREPARADOS! Lo último que queremos es un tirón muscular por palear un camino de entrada o esquiar por las pistas. ¡Déjanos mostrarte cómo calentarse con un buen calentamiento!

Utilice la vestimenta adecuada

Para estar y mantenerse abrigado durante la totalidad de sus actividades de invierno, es importante utilizar la vestimenta adecuada cuando esté afuera. Encuentre un término medio entre la apariencia de malvavisco, que podría limitar el rango de movimiento, y la ropa de playa, que podría causar congelación, hipotermia y no permitirle mantenerse caliente. Mantener las extremidades abrigadas con guantes y buenas botas es una excelente manera de mantenerse abrigado.



El calentamiento

Antes de cualquier actividad es importante calentar para disminuir el riesgo de lesiones. Durante el invierno no solo ayuda a prevenir lesiones, sino que también mantiene el cuerpo caliente. Un calentamiento consiste en preparar los músculos para el resto del día y asegurarse de que la primera vez que levante algo, se ponga en cuclillas o se mueva dinámicamente no sea durante la actividad, sino durante el calentamiento. Por ejemplo, si está a punto de palear el camino de entrada, asegúrese de realizar algunas sentadillas de antemano para calentar los músculos de las piernas. Si estás a punto de lanzarle una bola de nieve a tu amigo, realiza un calentamiento de círculos con los brazos de antemano.



Acerca de Steve Limbrunner, ATC

Steve es un entrenador atlético certificado de Normal, IL. Ha trabajado en deportes juveniles, escuelas secundarias, universidades, entornos clínicos y ahora en entornos industriales. Le apasiona motivar a las personas a cuidarse a sí mismas a través del ejercicio preventivo. Cuando no está en el trabajo, le gusta hacer ejercicio, cocinar y jugar al golf.

Mantenerse caliente durante la actividad

Realizar el calentamiento inicial es clave durante las actividades de invierno, pero también es importante permanecer abrigado durante toda la actividad. Por ejemplo, si estás esquiendo o practicando snowboard y necesitas tomar un descanso para almorzar, es importante completar otro calentamiento antes de volver a la montaña. Si eres esquiador o snowboarder aquí hay algunas sugerencias para un calentamiento:

- **Jumping Jacks** (Aumenta el ritmo cardíaco y es un buen desafío para todos los que usan botas de esquí)
- **Sentadillas** (Calienta las piernas y te prepara para los remotes o grandes saltos) 
- **Círculos de Brazos**
- **Estiramiento de isquiotibiales, cuádriceps y espalda baja** (Estos tres grupos de músculos verán el mayor trabajo. Es importante mantenerlos relajados)
- Una sugerencia personal de un error pasado es **comenzar siempre el día en la colina de conejo** antes de intentar los triple diamantes negros. 
- Por último, **mueve los dedos de las manos y los pies** para mantener las extremidades calientes.

Ama el invierno u odia el invierno, si vives en un lugar que no está soleado y a 80 grados durante todo el año, ¡no tienes la opción de mantenerte abrigado! Aprovechar estos consejos puede mantenerlo PREPARADO durante esta temporada de invierno.

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.

