

# THE INDUSTRIAL ATHLETE DIGEST

Consejos semanales de bienestar y seguridad de Work Right NW



## LA VERDAD EN TUS CADERAS (PORQUE NO MIENTEN)

VOLUMEN 9 | NUMERO 39 | ARCHIVO

POR WRNW

Lo sientes, ¿verdad? ¿El movimiento, la tensión? Si te mueves para ganarte la vida, tus caderas son parte de cada movimiento que haces. Si no usas tus caderas correctamente, el resto de tu cuerpo nunca se alineará. Desde un levantamiento adecuado hasta un core fuerte, y un equilibrio general, ¡la verdad está en tus caderas! ¡Así que sé prudente y sigue leyendo las señales de tu cuerpo con esta última (y más moderna) colección de recursos deportivos industriales!

### DEPENDER DE SU ÉXITO



¿Quieres dominar la sentadilla perfecta? ¿Estás buscando el comienzo de un levantamiento perfecto? Bueno, ¡primero debes dominar la bisagra de cadera! Mire el vídeo para convertirse en un profesional de la bisagra de la cadera. Prepárate para decir adiós a las malas prácticas de levantamiento y saludar a tus caderas. ¡Es el ejercicio más moderno que existe! [Cómo hacer bisagras de cadera como un vídeo profesional](#) | [Folleto sobre cómo colocar bisagras a la cadera](#) | [Bisagra de cadera con banda de resistencia](#)

### YOGA-RIFFIC



Sólo porque no puedas tocarte los dedos de los pies no significa que una buena dosis de yoga no pueda ayudar. La flexibilidad no es un requisito. El yoga es una manera fantástica de calentar dinámicamente el día o de relajarse al final del día. TAMBIÉN involucra tu núcleo, aumenta la flexibilidad y enfoca tu respiración. ¡Date un poco de gracia y pruébalo! [WRNW Yoga para el atleta industrial](#)

### TODO EN LAS CADERAS



Como habrás descubierto, si eres un atleta industrial que pasa la mayor parte del día de pie, mantener fuerte el core y las caderas es fundamental para evitar el dolor lumbar. La debilidad de la cadera puede causar problemas en todo el cuerpo si no se previene. ¡Consulte el archivo de contenido Work Right para obtener más información!

[La cura de cadera de 5 minutos de Katie](#)  
[Vol 3, Número 34 - Técnicas de levantamiento](#)

[Vol. 5, Número 19: ¿Puedes construirlo?](#)

[Vol 8, Número 13 - Prevención de hernias deportivas](#)

### MEDICINA DEPORTIVA INDUSTRIAL

Comuníquese con su especialista en prevención de lesiones en el lugar para obtener una copia de Más recursos impresos para ejercicios integrales de cadera y estrategias de prevención de lesiones. Las lesiones de cadera no sólo obstaculizan al atleta industrial durante sus tareas laborales. La forma en que usa su cadera afecta cualquier cantidad de actividades diarias. ¡Tus caderas te lo harán saber, por supuesto, porque no mienten!



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.

