

MOVIMIENTOS GENIALES

POR DEREK BRACKEN, MS, ATC, CES

VOLUMEN 9 | NUMERO 46
ARCHIVO

Work Right utiliza una de las técnicas más comunes y básicas para la prevención de lesiones entre personas activas, ya sea participando en deportes, preparándose para la jornada laboral, abordando proyectos en casa o simplemente saliendo de la cama. Lo único que la mayoría de la gente hace antes de cualquier actividad física es el estiramiento. Realizar varios estiramientos es una excelente manera de ayudar a preparar los músculos y las articulaciones para que funcionen al más alto nivel y al mismo tiempo prevenir posibles lesiones. ¿Qué sucede cuando experimentamos un tipo diferente de rigidez dolorosa antes de comenzar nuestra actividad diaria? El tipo de rigidez que se cuele en nuestros huesos en esta época del año: ¡el frío!



BENEFICIOS DEL ESTIRAMIENTO

El estiramiento aumenta el flujo sanguíneo a varios grupos de músculos, aumenta la elasticidad de las fibras musculares y mejora la conciencia postural.

SIGUE BOMBEANDO

En ciertas partes del país hay personas que pueden enfrentar un desafío particular a la hora de prepararse para estas mismas actividades diarias. Dependiendo de dónde viva, la temperatura puede tener una tendencia a la baja, lo que provoca efectos fisiológicos adversos. Cuando el cuerpo está expuesto a temperaturas más frías, los vasos sanguíneos se contraen, lo que disminuye el flujo sanguíneo a los grupos de músculos. Debido a esto, los músculos experimentarán una disminución del rango de movimiento y de la elasticidad, lo que aumenta el riesgo de lesiones.



Una opción durante este clima es aumentar el consumo de café y té. El aumento de los niveles de cafeína también puede contraer nuestros vasos sanguíneos, lo que provoca una disminución del flujo sanguíneo a varios grupos de músculos.

ESTÁ CALENTANDO

Cuando las temperaturas comienzan a bajar, Work Right lo alienta a dedicar más tiempo a realizar estiramientos y ejercicios previos a la actividad, o a realizar múltiples estiramientos y ejercicios previos a la actividad si la tarea deseada durará un largo período de tiempo. Como se mencionó anteriormente, los beneficios de realizar estiramientos ayudan a prevenir la disminución del flujo sanguíneo a los grupos de músculos debido a la caída de temperaturas o al aumento de los niveles de cafeína.

Derek Bracken, MS, ATC, CES || Derek se graduó de la Universidad de California en Pensilvania y ha trabajado en entrenamiento deportivo durante 14 años (9 1/2 en el entorno industrial y en Work Right). Sus pasatiempos incluyen el senderismo, el kayak, la pesca y el voleibol de playa. tiene dos mascotas perros (Molly y Pirate) y es un ávido fanático de los deportes de Pittsburg (Steelers, Penguins y Pirates).

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.

ROMPER EL HIELO

No te quedes expuesto al frío mientras te calientas para el trabajo. ¡Aquí tienes algunos de nuestros estiramientos favoritos para climas fríos que puedes probar! ¿Buscando por mas? No busque más que su especialista en prevención de lesiones en el sitio para obtener más sugerencias.

ROLLO DE HOMBRO

Enrollar hacia arriba y hacia atrás



5
Reps

CÍRCULOS DE BRAZOS

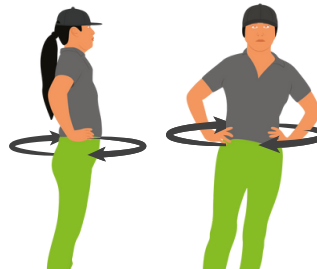
Comience con los brazos extendidos a los lados, girando en círculo, haciendo círculos progresivamente más grandes. Adelante, luego atrás.



10
Reps

ROLLOS DE CADERA (HULA HOOPS)

Con las manos en la cintura, gira las caderas en el sentido de las agujas del reloj y luego en el sentido contrario a las agujas del reloj.



SENTADILLAS

Caderas HACIA ATRÁS, pecho ARRIBA. Veamos cómo te SENTADILLAS DERECHA.



5
Reps