

THE INDUSTRIAL ATHLETE DIGEST

Consejos semanales de bienestar y seguridad de Work Right NW



FUERTE HASTA LA MÉDULA

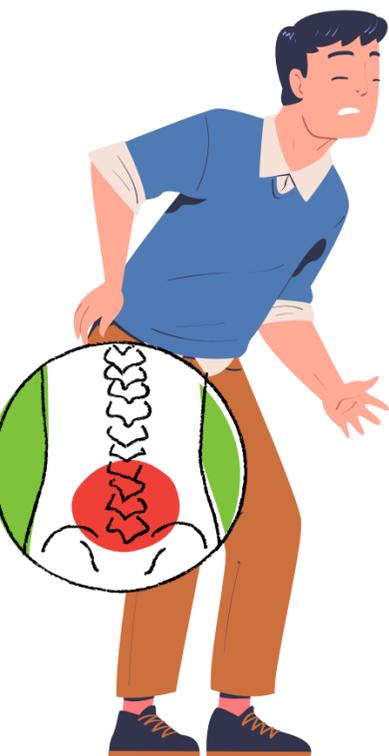
VOLUMEN 10 | NUMERO 01

POR JORDAN HOLT, MS, ATC

En lo profundo, debajo de algunas capas de piel y otros tejidos, se encuentra nuestro "núcleo", que se compone de un conjunto de músculos que rodean, se insertan y estabilizan nuestra columna y articulaciones. Parece un buen lugar para comenzar este año mientras nos centramos en el décimo aniversario de Building Together for Work Right. Porque si vamos a construir algo CORRECTO, ¡más vale que empecemos por unos fundamentos sólidos!

CONQUISTA EL NÚCLEO

¿Sabías que las lesiones de espalda representan 1 de cada 5 lesiones laborales? El entorno industrial presenta muchos trabajos que ejercen diferentes fuerzas en la zona lumbar y, por lo tanto, debemos adelantarnos al juego. ¡Empecemos bien el año y creemos un propósito de Año Nuevo para mejorar la salud de nuestra espalda fortaleciendo nuestro núcleo!



DEFINICIÓN DEL NÚCLEO

El término "núcleo" se refiere a la parte central del cuerpo e incluye una variedad de músculos, todos los cuales desempeñan un papel importante en la reducción del dolor y las lesiones lumbares. Imagínese los cimientos de una casa. Este es el núcleo del cuerpo humano. Es de lo que depende toda la estructura y, si es débil, se desmorona. Cuando construimos el núcleo de nuestro cuerpo, reducimos las fuerzas que se ejercen sobre nuestra espalda y reducimos el riesgo de lesiones.



Los músculos centrales se encuentran entre aquí y aquí.

CORE-SCRIPTION

Ahora aquí está la pregunta que estabas esperando. ¿Con qué frecuencia deberías fortalecer el núcleo? Todo lo que necesitas es de 2 a 3 veces por semana de una sesión de entrenamiento básico. Esto se puede agregar simplemente a su rutina de ejercicios normal o en un par de períodos de 15 minutos durante la semana. Este es uno de mis ejercicios favoritos: ¡el plancha!

Planchas: Pon las manos o los codos directamente debajo de los hombros y los pies separados a la altura de las caderas. Aprieta los músculos centrales y trata de mantener una línea recta con tu cuerpo, paralela al suelo debajo de ti. ¿Quieres hacerlo más difícil? Comience con los brazos extendidos y las piernas extendidas (o de rodillas). Progresar a una plancha con el antebrazo, mantener más tiempo o levantar una mano para tocar el hombro opuesto.



¡LEA MÁS ESCANEANDO EL CÓDIGO QR!

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.

