

MÁS PRESIÓN, MÁS... ¿EQUILIBRIO?

POR TORI MEYER,
LAT, ATC

¿Alguna vez has oído el lema "Sin presión, no hay diamantes"? Es una maravillosa expresión que nos recuerda que la presión puede producir algunos de los mejores resultados en la vida, como los diamantes. Aunque esta analogía hace referencia al aspecto mental o psicológico de la vida, tengo un nuevo aprecio por todas las formas multifacéticas en que la presión beneficia también a nuestro bienestar físico. ¿Una de las formas más importantes? ¡Nuestro equilibrio!

PRESIÓN Y EL PIE

Comencemos por la base del equilibrio: el pie. La parte inferior del pie tiene tres puntos de contacto con el suelo que forman lo que consideramos el trípode del pie: el centro del calcáneo (talón), la cabeza del quinto metatarsiano (base donde se encuentra el dedo meñique) y la cabeza del primer metatarsiano (base donde se encuentra el dedo gordo del pie). Cuando los tres puntos de contacto tienen una presión igualmente distribuida entre ellos, se logra un funcionamiento óptimo de los arcos y, por lo tanto, del equilibrio. A menudo, cuando perdemos el equilibrio, el primer punto de contacto que perdemos es nuestro dedo gordo (¿alguna vez has tenido un esguince de tobillo lateral?). Practicar la aplicación de presión al dedo gordo puede ayudar a mejorar una recuperación rápida cuando perdemos el equilibrio.



TRÍPODE DEL PIE

CUANDO LEVANTES PESO, DISTRIBUYE UNIFORMEMENTE TU PESO ENTRE ESTOS TRES PUNTOS DE CONTACTO, CREANDO EQUILIBRIO Y UNA MAYOR SUPERFICIE PARA PRODUCIR FUERZA



Cuando trabajes en ejercicios de una sola pierna o ejercicios específicos de equilibrio, ¡asegúrate de quitarte los zapatos! Desarrollar la conciencia de tu pie sobre el contacto con el suelo y cómo administrar la presión distribuida entre cada punto mejorará exponencialmente tu equilibrio. No se necesitan pelotas Bosu ni superficies irregulares. 😊

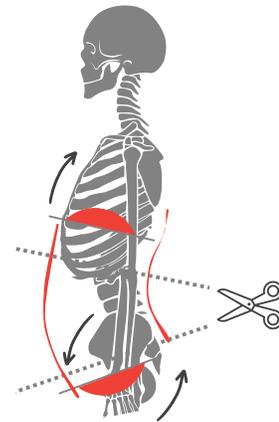
PRESIÓN Y EL ABDOMEN

La siguiente región importante cuando pensamos en el equilibrio es nuestro abdomen, el centro de nuestra masa. Lo creas o no, nuestro abdomen funciona realmente como un recipiente de presión. Queremos una presión igualmente distribuida entre el diafragma (arriba), los músculos abdominales (frontal) y los músculos del suelo pélvico (abajo).

Como puedes ver en la imagen adjunta, esta presión igual provoca que nuestras costillas se apilen directamente sobre nuestra pelvis, que es la posición óptima para CUALQUIER movimiento, ejercicio ¡o incluso para estar de pie! Nos centra directamente sobre nuestro trípode del pie, preparándonos para ser estables cuando nos enfrentamos a fuerzas desiguales.



POSICIÓN DEL RECIPIENTE
CAJA TORÁCICA Y PELVIS
APILADAS



POSICIÓN DE LA TIJERA
PELVIS INCLINADA HACIA ABAJO
(ANTERIORES) Y COSTILLAS
ABIERTAS

PRUÉBALO AHORA

Intenta pararte en un pie con las manos en las caderas. Toma nota de tu capacidad de equilibrio. Luego, comienza de nuevo y, esta vez, antes de levantar el pie opuesto, mete la pelvis, aprieta el abdomen y espira el aire para crear presión abdominal. Luego, levanta el pie del suelo. ¿Notas alguna diferencia? 🏃



Tori Meyer, LAT, ATC || Tori es una entrenadora atlética industrial de profesión, pero ahora trabaja en todo lo relacionado con Operaciones para Work Right NW. Cuando no está trabajando en flujos de trabajo, procesos o logística, la encontrarás con su esposo y su perro, Ollie, al aire libre en las montañas, en la playa o haciendo una parrillada con amigos y familiares.

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.