

# THE INDUSTRIAL ATHLETE DIGEST

Consejos semanales de bienestar y seguridad de Work Right NW



## UNA LLAMADA DE ATENCIÓN

VOLUMEN 10 | NUMERO 09

POR JT YANCY, MAT, LAT, ATC, CSCS

El personal militar está sujeto a numerosos criterios de prueba para evaluar sus capacidades físicas e identificar cualquier deficiencia que deba abordarse. Estas pruebas son fundamentales porque deben administrarse y monitorearse antes de ser desplegadas o asignadas a ejercicios militares. Si alguien falla o tiene dificultades para mantener un estándar, entonces su equipo cargará con esa carga de trabajo adicional si no se aborda. El aspecto más básico y fundamental de todos y cada uno de los movimientos tácticos militares, tareas laborales y entrenamiento físico requiere UNA base consistente.



¡LEA MÁS ESCANEANDO EL CÓDIGO QR!

## FUNDACIÓN FUNDAMENTAL

*"Suena bastante lógico, JT, pero ¿qué tiene esto que ver con mi trabajo como atleta industrial?"*

¡Gran pregunta! Como atletas industriales, obviamente no somos militares. Pero nuestros cuerpos atraviesan muchos obstáculos y pruebas físicas a diario mientras completamos nuestras tareas laborales. Eso requiere este mismo elemento central y fundamental del entrenamiento militar. Si estás leyendo y te das cuenta de que estás sentado o parado un poco más alto, ya sabes cuál es esta base fundamental. Dilo conmigo: **"¡BUENA POSTURA!"**

## FUERTE NUNCA ESTÁ MAL



Si todavía estás pensando que todo este asunto de la postura no es gran cosa y no tiene importancia, déjame caer y dame 20 flexiones. Una cosa que yo aprendí sobre mi tiempo en el militar es que cuando te das cuenta de lo importante que es esto, generalmente eres muy fuerte gracias a muchas flexiones adicionales y tienes una postura excelente. Y en Work Right, sabemos que **¡LO FUERTE NUNCA ESTÁ MAL!**

## PROTEGER LA ESPALDA

Pensemos en cómo podríamos integrar esta postura militarista en nuestras tareas diarias como atletas industriales y centrémonos en la técnica del "Sargento de artillería". Esta técnica es una forma de postura que se debe adoptar al levantar objetos.

- Sacar tu pecho como si fueras dueño del lugar.
- Echar los hombros hacia atrás y asíntalos.
- Separar los pies a la altura de las caderas.
- Mantén el trasero abajo.
- Siéntate sobre tus talones.

¡Compórtate con orgullo y protege también tu espalda! ➤

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.



**Piensa en esto:** ¿alguna vez has estado de compras o caminando por algún lugar, has visto a alguien y has pensado: "¿Debe haber estado en el militar?" Lo que estás reconociendo es la postura de ese individuo, cómo se para y cómo se comporta.