

THE INDUSTRIAL ATHLETE DIGEST

Consejos semanales de bienestar y seguridad de Work Right NW

VOLUMEN 10 | NUMERO 09 | ARCHIVO



UNA LLAMADA DE ATENCIÓN

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.

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. Llevamos cargas y colocamos fuerzas contra nuestros cuerpos que requieren este mismo elemento fundamental del entrenamiento militar. Si este elemento fundamental no se ejecuta correctamente, podría provocar lesiones y pérdida de trabajo. Si estás leyendo y te das cuenta de que estás sentado o parado un poco más alto, o que has echado los hombros hacia atrás y sacado el pecho, 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. Para asegurarnos de que nos despertemos por la mañana sin sentirnos como si nos hubiera atropellado un tanque después de un largo día levantando, agachando y cargando durante largos períodos de tiempo, centrámonos en la técnica del "Sargento de artillería". Esta técnica es una forma de postura que se debe adoptar al levantar objetos.

- Saca tu pecho como si fueras dueño del lugar.
- Tira los hombros hacia atrás y acomódalos.
- Separa los pies a la altura de las caderas.
- Mantén el trasero abajo.
- Siéntate sobre tus talones.



Cuando se usa correctamente, este proceso de pensamiento puede ayudar a prevenir las lesiones por sobreesfuerzo asociadas al levantamiento de cargas pesadas, especialmente en la espalda, que se utiliza mucho.

Así que no tengas miedo cuando estés fuera de casa. Haga un llamado a la mentalidad para recordar esa base fundamental. Ponte erguido con el pecho hacia fuera y los hombros hacia atrás. ¡Compórtate con orgullo y protege también tu espalda!



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.

JT Yancy, MAT, LAT, ATC, CSCS || JT es un entrenador atlético certificado y se graduó de la Universidad de Montana, donde recibió su Licenciatura en Ciencias del Ejercicio y Salud y Rendimiento Humano y su Maestría en Entrenamiento Atlético. JT, veterano de nueve años de la Armada de los Estados Unidos, recibió el Corazón Púrpura junto con la Medalla de la Armada y el Cuerpo de Marines. Cuando no pasa tiempo con su esposa y su hijo de 3 años, puedes encontrarlo montando su Harley personalizada o construyendo otra.

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.

