THE INDUSTRIAL ATHLETE DIGEST

Consejos semanales de bienestar y seguridad de Work Right NW

VOLUMEN 11 | NUMERO 04 | ARCHIVO

TRABAJA BIEN CON EL CORAZÓN

POR ALLY FOLKERT, DAT, LAT, ATC, CSCS

Con febrero a la vuelta de la esquina, estamos poniendo nuestra mirada en este Mes de Concientización sobre la Salud Cardiovascular. Febrero es un momento dedicado a generar conciencia sobre la importancia de la salud cardíaca e inspirar a las personas a tomar medidas proactivas para vivir mejor.

En el espíritu de *la Prevención favorece a los preparados*, el tema de Work Right para 2025, ¿qué mejor momento que éste para fomentar estos cambios de estilo de vida para los atletas industriales? Work Right está poniendo a prueba el Work Right with Heart Challenge: un programa de un mes de duración diseñado para ayudar a mejorar la aptitud cardiovascular, disminuir los hábitos sedentarios y crear rutinas sostenibles para apoyar la salud cardíaca a largo plazo. ¡Consulta los detalles del desafío a continuación y considera unirte a la diversión!

SALUD DEL CORAZÓN

La salud cardíaca no se trata solo de vivir más tiempo, sino de vivir mejor. El sistema cardiovascular es el motor de todo lo que haces, desde realizar tareas físicamente exigentes en el trabajo hasta mantenerte al día con tu familia y amigos. Lamentablemente, las enfermedades cardíacas siguen siendo una de las principales causas de muerte en todo el mundo y afectan a millones de personas cada año. ¿La buena noticia? Muchos de estos problemas se pueden prevenir con cambios en el estilo de vida.

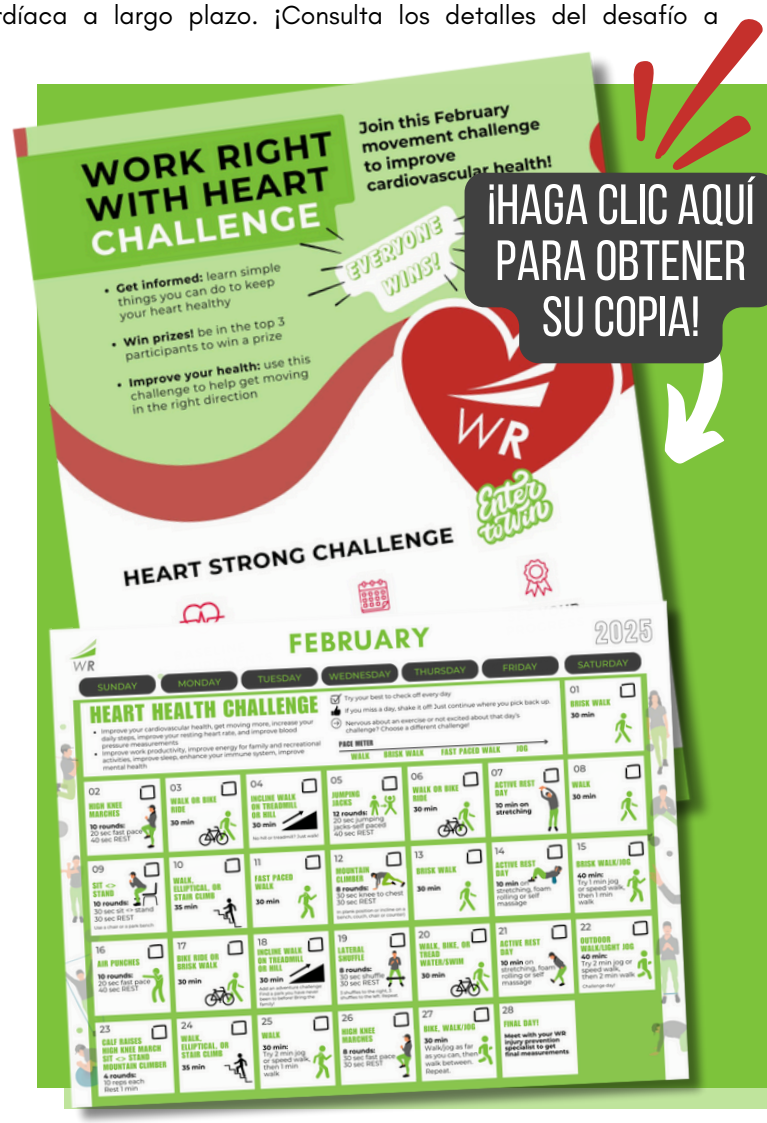
EL DESAFÍO

El desafío Work Right with Heart está diseñado para ser flexible y accesible, lo que lo hace ideal para el atleta industrial. Ya sea que esté en el almacén, trabajando turnos largos o manejando tareas físicamente exigentes, puede integrar fácilmente estos entrenamientos en su vida diaria.

Los entrenamientos no requieren ningún equipo y se pueden completar fácilmente con amigos y seres queridos. Actividades como caminar a paso ligero durante 30 minutos antes o después del trabajo o hacer un entrenamiento rápido por intervalos con movimientos simples para hacer latir el corazón antes de sentarse a comer. ¡Diablos, muchos de los entrenamientos se pueden completar frente al televisor!

Los hábitos requieren tiempo para desarrollarse, pero comprometerse a 28 días de movimiento es un comienzo fantástico que puede llevar a transformar su vida de una manera extremadamente beneficiosa.

¡Hágase un favor a usted y a sus seres queridos y pruebe Work Right with Heart este febrero! Haga clic en las imágenes a la derecha y comience la próxima semana.



¡HAGA CLIC AQUÍ PARA OBTENER SU COPIA!

Ally Folkert DAT, LAT, ATC, CSCS || Con un doctorado en entrenamiento atlético de la Universidad de Florida y una licenciatura en entrenamiento atlético de la Grand Valley State University, Ally aporta una experiencia diversa a sus casi 3 meses en Work Right, que abarca desde trabajar con atletas universitarios de alto nivel hasta aficionados al pickleball que pasan sus vacaciones en invierno. Fuera del trabajo, Ally pasa la mayor parte de su tiempo entrenando para competir en vóleibol de playa y probando recetas saludables en la cocina. A Ally le apasiona mantener a las personas a las que atiende fuera de las canchas y disfrutar de las actividades que aman.

Work Right 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.