



EL FITNESS ES LA BASE DE LA JUVENTUD

POR EDWIN MONROY, ATC

La gente ha buscado durante mucho tiempo la fuente de la juventud, una manera de mantenerse en la flor de la vida para siempre. La verdad es menos mágica, pero mucho más práctica: la buena forma física. El movimiento constante, la fuerza y el acondicionamiento físico son la base que mantiene a los atletas industriales sintiéndose jóvenes, resilientes y preparados para las exigencias del trabajo y la vida.

Pero estar preparado no se trata solo de lo que haces en el trabajo o en el deporte, sino también de lo que haces antes y después. En las próximas cuatro semanas, compartiremos estrategias para la recuperación y el análisis de resultados teniendo en cuenta la condición física. Así, cuando alguien te pregunte "¿Estás listo?", podrás responder con confianza: "¡Me mantengo listo!".

EL FITNESS Y EL ATLETA INDUSTRIAL

Los atletas industriales se ganan la vida moviéndose, y mantener esos movimientos con una buena postura y forma requiere más que simplemente presentarse. Tu cuerpo es tu fuente de ingresos y, como cualquier equipo profesional, necesita un mantenimiento, acondicionamiento y protocolos de recuperación adecuados.

Piensa en la condición física general fuera del trabajo como tu póliza de seguro. Cada sentadilla que haces en casa fortalece los músculos que necesitas para levantar pesas con seguridad en el trabajo. Cada estiramiento mantiene el rango de movimiento que te permite moverte eficientemente a lo largo de tu carrera. Cada minuto de cardio desarrolla la resistencia que previene lesiones por fatiga durante turnos largos, especialmente esa última hora en la que sientes que te estás quedando sin combustible.

LOS CUATRO PILARES DE LA RECUPERACIÓN FÍSICA

En las próximas semanas, exploraremos cómo la actividad física sirve tanto como prevención como recuperación a través de cuatro áreas clave:



Postura y longevidad: Estar sentado o de pie no solo afecta cómo te sientes hoy, sino que también influye en tu capacidad para trabajar y vivir cómodamente el resto de tu vida.



El ejercicio como medicina: La actividad física regular funciona como una vacuna. Tu rutina de ejercicios de hoy evita las visitas al médico mañana.



Movimiento a lo largo del día: Aumentar el número de pasos mejora la circulación, la movilidad articular y la claridad mental, mejorando directamente el rendimiento laboral.




Entrenamiento de fuerza sin miedo: No te dejes intimidar por las DOMS (Agujetas Musculares de Aparición Tardía); son una señal de adaptación y crecimiento muscular.

LA FÓRMULA DE RECUPERACIÓN

Así como los atletas industriales necesitan una nutrición adecuada con frutas y verduras, la hidratación con agua y electrolitos, y dormir de 7 a 9 horas, constituye la base del fitness que hace que todo lo demás sea más efectivo. Puedes comer perfectamente y dormir toda la noche, pero sin la fuerza y el acondicionamiento necesarios para afrontar las exigencias de tu trabajo, sigues siendo vulnerable al colapso.

El objetivo no es convertirse en fisicoculturista, sino aumentar el estrés que tu cuerpo puede soportar. Cuando el fitness fuera del trabajo se convierte en parte de tu rutina diaria, obtienes fuerza y preparación para cualquier reto.

Otros pueden buscar la fuente de la juventud, pero los atletas industriales saben que el secreto está en los cimientos. Constrúyelo con el fitness y no tendrás que "prepararte". Te mantendrás listo. 

Edwin Monroy, ATC || Edwin se formó en la Universidad Estatal de California, Northridge, y lleva 4 años trabajando en el sector industrial. Originario de Guatemala, Edwin creció en Los Ángeles, California, donde continúa ayudando a personas con su salud. Le gusta crear sitios web en internet, leer y practicar escalada en roca..

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.