

OSAF LANZA INNOVADORA APLICACIÓN MÓVIL PARA EL BIENESTAR DE JOCKEYS

La OSAF se complace en informar el próximo lanzamiento de una Aplicación digital para el fomento del bienestar de Jockeys y Jinetes en general. “Jose, el Jinete Saludable”



Esta App ha sido desarrollada enteramente por OSAF, junto a un grupo interdisciplinario de colaboradores, especialistas en diferentes ámbitos del cuidado del deportista: nutricionistas, médicos deportólogos, personal trainers.

Esta iniciativa de la OSAF se enmarca dentro de las diferentes actividades orientadas al fomento del bienestar de los actores hípicos (jinetes, equinos, etc). Está pensada específicamente para el uso de jinetes en general, jockeys profesionales, para guiarlos y asistirlos a lo largo de su actividad cotidiana, brindándole “tips” para el mejor cuidado de su salud, seguridad y bienestar.

Su descarga es gratuita, y ya está disponible para descargarse desde los dispositivos móviles desde Google Play Store (Android). También se encontrará disponible para descarga en Apple Store (Iphones/Ipads) en el transcurso de los próximos días. (Nota: tener en cuenta que se debe buscar “Jose” sin tilde, y no “José” en las herramientas de búsqueda de la tienda de aplicaciones).

Dentro de las secciones que se encontrarán:

- Artículos sobre prácticas saludables
- Artículos sobre el manejo de stress
- Tips para lograr el peso requerido en forma saludablemente
- Tips sobre alimentación saludable en día de competencia, en días de entrenamiento y en época de receso

- Ejercicios de entrenamiento: elongación, calentamiento, fuerza, aeróbico
- Técnicas de relajación, ejercicios de respiración
- Prácticas prohibidas en competencia
- Información sobre centros de apoyo y prevención de adicciones (alcohol, drogas) en todo el mundo



Confiamos en que será una herramienta de gran utilidad para la vida cotidiana de los actores hípicos, estén expuestos o no a la alta competencia.

Seguinos en:   