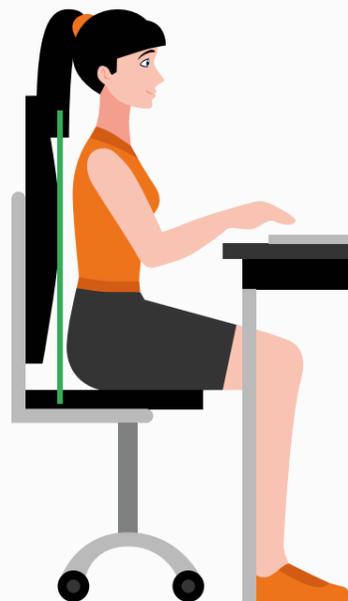




5 MOTIVOS



PARA **MOVERTE**
SI TRABAJAS SENTADO
O SENTADA



DAVID FEJOO DÍEZ
COLEGIADO COLEF CANARIAS Nº 54.771



PARA **MOVERTE**
SI TIENES DIVERSIDAD
FUNCIONAL



PATRICIA MARTÍN FUENTES
COLEGIADA COLEF CANARIAS Nº 11.886



PARA **MOVERTE**
SI ERES UNA PERSONA
ADULTA MAYOR



ISAAC ROJAS RIVERO
COLEGIADO COLEF CANARIAS Nº 54.452



DAVID FUNES POL
COLEGIADO COLEF CANARIAS Nº 12.277

POR LOS QUE ES
IMPORTANTE **AJUSTAR**
TU BICICLETA



PARA **MOVERTE**
SI ESTÁS PASANDO POR UN
PROCESO **ONCOLÓGICO**



MARTA CAPDEVILA RIVEROLA
COLEGIADA COLEF CANARIAS Nº 56.564



PARA **MOVERTE**
SI ERES UNA
PERSONA ADULTA



DIEGO BARTOLOMÉ DE LA ROSA
COLEGIADO COLEF CANARIAS Nº 53.149



PARA **MOVERTE**
SI ERES NIÑO/A
(Y NO TAN NIÑO/A)

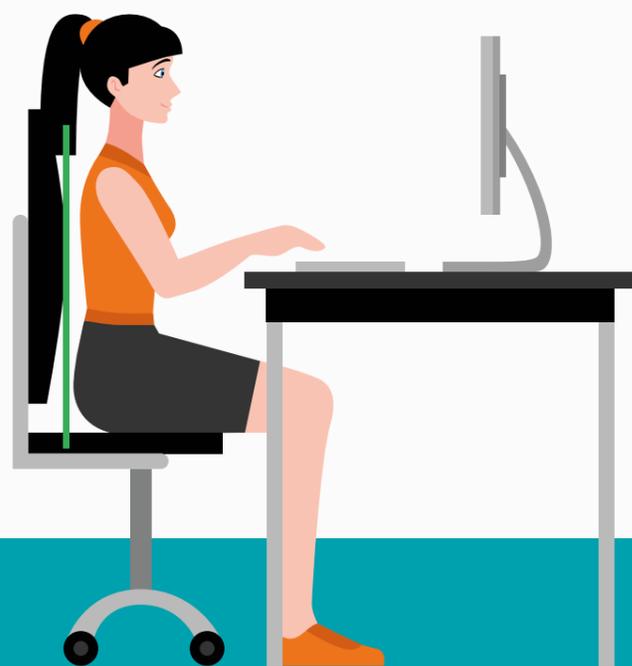


YVES DE SAÁ GUERRA
COLEGIADO COLEF CANARIAS Nº 58.760

5 MOTIVOS PARA **MOVERTE** SI TRABAJAS SENTADO O SENTADA

1

Pasar mucho tiempo sentado **difículta tu retorno venoso**, produciendo hinchazón en las piernas, alteraciones circulatorias y aumento de la presión sanguínea.



2

Los **hábitos sedentarios** provocan sobrecargas musculares que alteran nuestra postura estática y dinámica, ocasionando dolores cervicales y lumbares.



4

El desuso de la masa muscular ocasionado por la sedestación mantenida es un grave problema que puede limitar las **funcionalidades básicas** a largo plazo.

3

El rango de movimiento se puede ver reducido como consecuencia del anterior punto citado, **limitando la capacidad del sistema músculo-esquelético** de encontrar una posición erguida.



5

La **inactividad física** durante un largo periodo de tiempo va a dificultar el mantenimiento de un peso saludable, aumentando el riesgo de sobrepeso, obesidad y diabetes.

5 MOTIVOS PARA **MOVERTE** SI ESTÁS PASANDO POR UN PROCESO ONCOLÓGICO

1

Reducirás el **deterioro físico** propio de la enfermedad y los tratamientos.

2

Mejorará tu tolerancia a los **fármacos**.

4

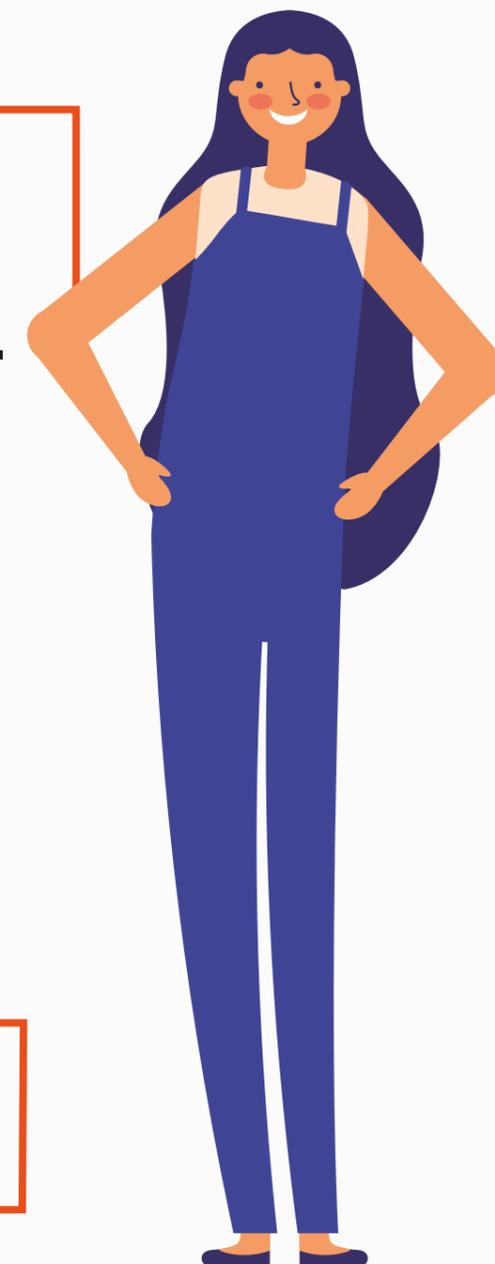
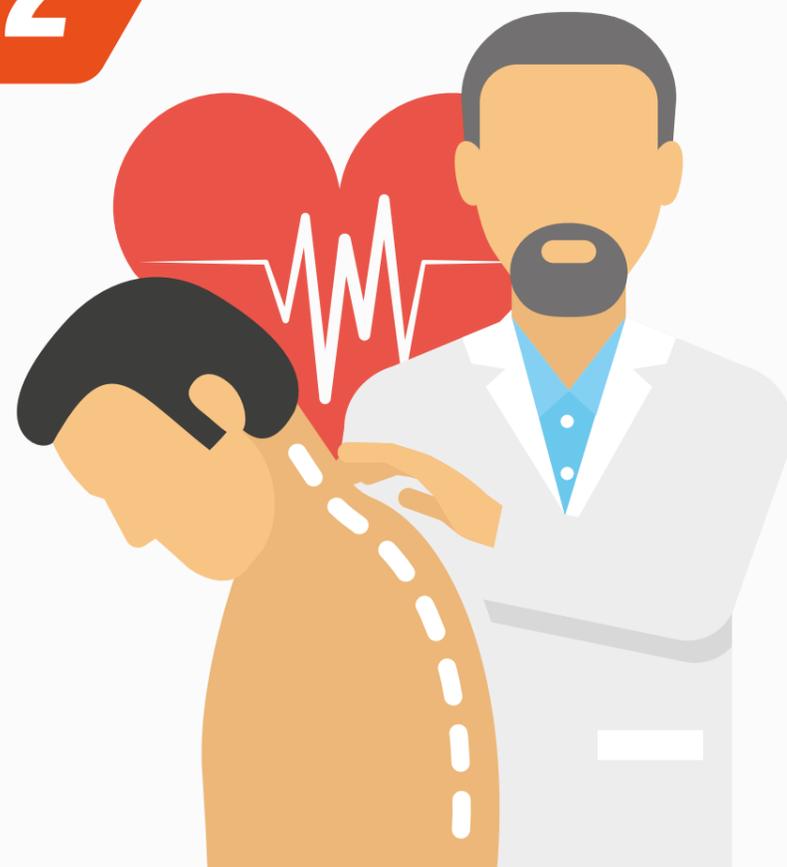
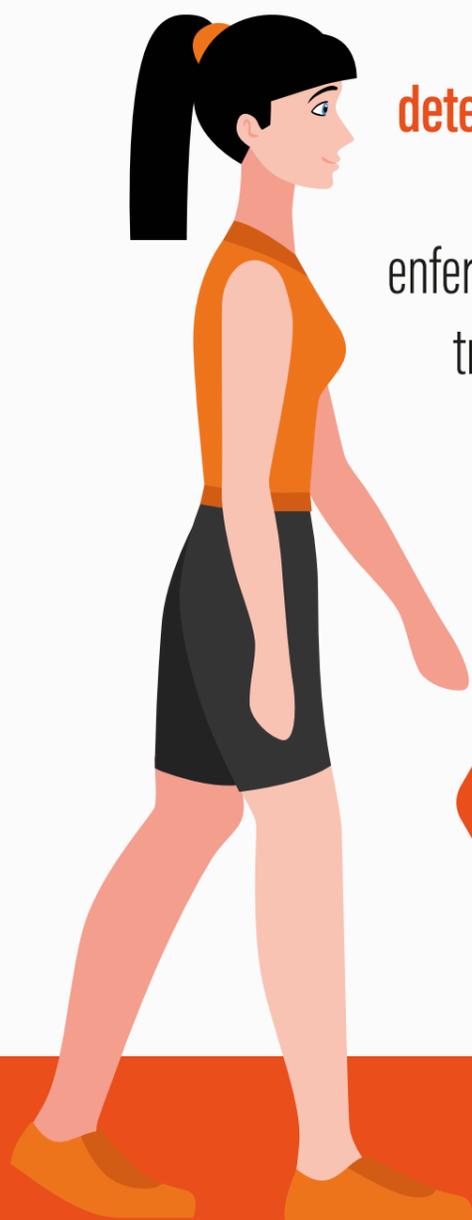
Mejorará tu **estado de ánimo** y tu manera de afrontar la enfermedad.

5

Tardarás menos **en recuperarte** cuando pase este periodo.

3

Disminuirás el **riesgo de sufrir comorbilidades** (cambio en la composición corporal, riesgo cardiovascular...)



5 MOTIVOS PARA **MOVERTERTE** SI ERES UNA PERSONA ADULTA MAYOR



1

El sedentarismo aumenta el riesgo de **enfermedad cardiovascular**, sobre todo en mayores de 65 años.

2

La inactividad física es la principal causa del **riesgo de caídas** en la tercera edad.

3

Debes mantenerte en movimiento para prevenir la **pérdida de memoria**.

4

Muévete para tener unos **huesos más fuertes** y resistentes frente a posibles fracturas.

5

Si la persona mayor se mantiene físicamente activa, frena las consecuencias negativas de la **Diabetes del Adulto**.



5 MOTIVOS POR LOS QUE ES IMPORTANTE AJUSTAR TU BICICLETA

1

Ajuste de las calas. Una cala mal ajustada se relaciona con entumecimiento de pies y dolor de rodilla. (1° - 5° metatarso).

2

Altura del sillín. La altura inadecuada del sillín influye en las lesiones de rodilla y en ocasiones puede provocar dolor lumbar. (Extensión máxima de rodilla 145°).



4

Alcance sillín manillar. Este desajuste suele provocar molestias en la region lumbar, cervical y posible entumecimiento de las manos (Inclinación del tronco 45° - 50°).

3

Ángulo de inclinación del sillín. Un ajuste adecuado mitigará posibles molestias en los isquiones y adormecimiento en la región perineal (entre 0° y -2°).

5

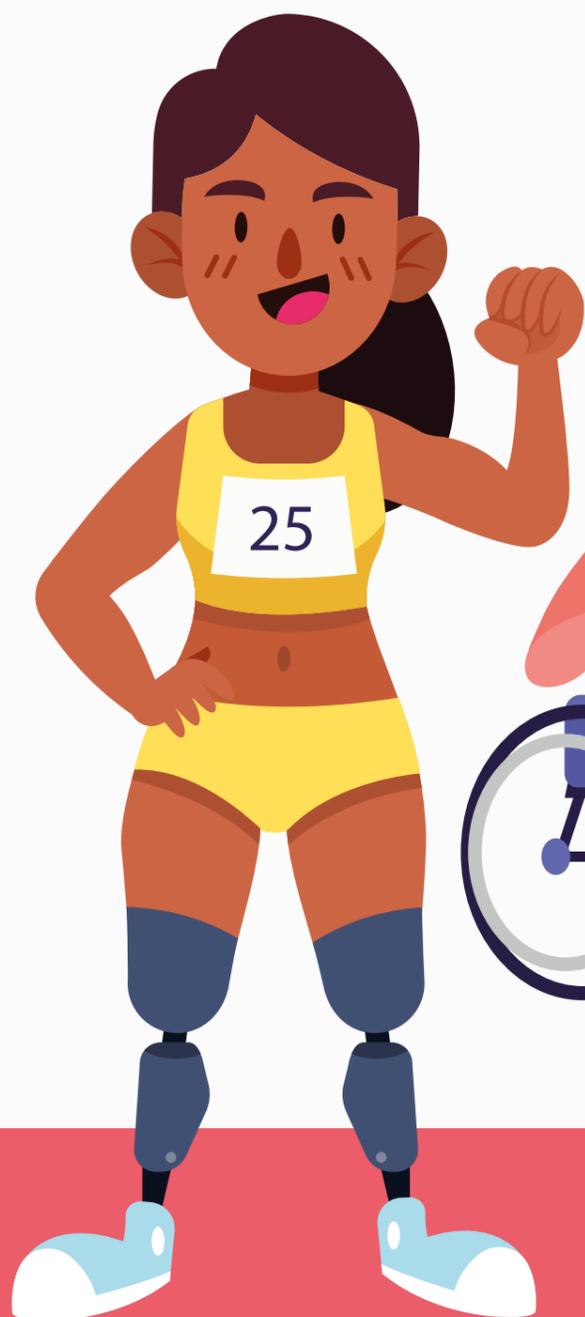
Drop sillín manillar. Este desajuste puede contribuir a molestias en la zona superior de los trapecios (manillar muy alto), en la región perineal (manillar muy bajo) y lumbar entumecimiento en las manos, por el mal reparto del peso sobre el punto de apoyo.



5 MOTIVOS PARA **MOVERTE** SI TIENES DIVERSIDAD FUNCIONAL

1

Disminuir la **ansiedad y el estrés.**



2

Poder desarrollar la **musculatura.**



3

Una mejora de las diferentes **habilidades y condiciones físicas.**



4

Mejorar y fortalecer la **autoestima.**



5

Promover su **autonomía.**



5 MOTIVOS PARA **MOVERTERTE** SI ERES UNA PERSONA ADULTA

1

Hacer ejercicio planificado y controlado de manera regular, reduce los niveles de cortisol, y por tanto los **niveles de estrés**.



2

La actividad física está relacionada directamente con el bienestar personal, ya que al hacer ejercicio físico se liberan las **cuatro hormonas de la felicidad** (endorfinas, serotonina, dopamina y oxitocina).

4

Permanecer inactivos/as, o con bajos niveles de actividad física disminuye la masa muscular y aumenta el tejido graso, contribuyendo y acelerando los **procesos inflamatorios**.



5

La **inactividad física** conlleva también pérdida de fuerza, tan necesaria y fundamental en cualquier actividad de tu vida diaria.



DIEGO BARTOLOMÉ DE LA ROSA
COLEGIADO COLEF CANARIAS Nº 53.149

Tu salud es lo primero
Exige profesionales

AVALADO POR COLEF CANARIAS

5 MOTIVOS PARA **MOVERTERTE** SI ERES NIÑO/A (Y NO TAN NIÑO/A)

1

Potencia y mejora el crecimiento. Mejora la calidad y estimula el crecimiento biológico, emocional y de interacción; ya que es un fenómeno de relación entre nosotros y el entorno.



2

Produce beneficios psicológicos. El ejercicio es un fenómeno placentero y liberador que nos hace sentir mejor: autoestima, realización personal, superación, aprendizaje, etc.



3

Logra desarrollo muscular armónico. Al realizar ejercicio estimulamos de manera holística el sistema músculo esquelético y evitamos descompensaciones o desbalances.



4

Consigue una buena postura corporal. La higiene postural emerge de manera natural y evita la aparición de patologías como la escoliosis, etc.

5

Genera adaptación muscular para evitar lesiones. Niveles de fuerza adecuados y adaptaciones neuromusculares, consiguen patrones de movimiento reflejos y no reflejos que previenen lesiones.