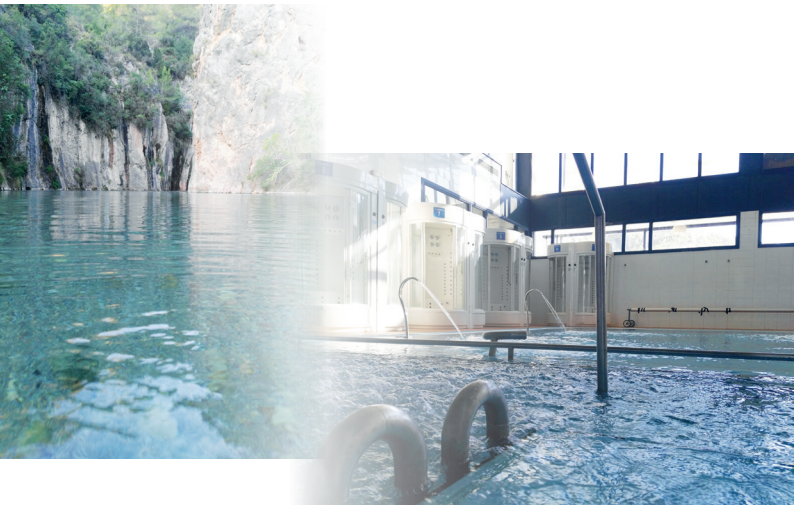
GESTIONAMOS SU ESTANCIA EN MONTANEJOS,
si es pensionista o tiene derecho a los Programas de Termalismo Social le gestionamos sus solicitudes.

Sólo con una llamada de teléfono, 964 131 275
o a través de la página Web
www.balneariodemontanejos.com

o móvil

639 926 670

PARA VIVIR MEJOR Y SER FELIZ, PARA DISFRUTAR DE MÁS SALUD



Balneario Montanejos | DEPORTE Y SALUD

info@balneariodemontanejos.com
www.balneariodemontanejos.com
Balneario Montanejos | Tel: +34 964 131 275
Crta. De Tales, s.n. 12448 Montanejos, Castellón

marcha nórdica saludable
centro Balneario Montanejos

CENTRO DE MARCHA NÓRDICA SALUDABLE ERGONOMÍA Y DESCANSO BALNEARIO DE MONTANEJOS

La Marcha Nórdica como práctica de Estilo de Vida Saludable
Todos los caminos conducen… al Bienestar

El caminar es sin duda la mejor manera y la más sencilla para cumplir los objetivos de una vida saludable como proclama la OMS (Organización Mundial de la Salud). Combatir el sedentarismo, para rebajar los niveles del Colesterol, para regular la TA, para perder peso, para combatir la Diabetes, para… Con solo 30' al día cinco días a la semana.

La actualización 2011 del consenso Sociedad Española de Reumatología de osteoporosis se recomienda con especial énfasis a los pacientes osteoporóticos: la práctica de ejercicio físico "El ejercicio físico moderado-intenso incrementa la masa ósea de los jóvenes, y también en

los adultos, aunque de forma menos intensa. No existe evidencia consistente del efecto sobre la masa ósea en ancianos, pero su realización reduce el riesgo de fracturas, probablemente disminuyendo las caídas. Se recomienda evitar el sedentarismo y realizar una actividad física moderada, específica para cada individuo, teniendo en cuenta su edad, estado físico y la presencia de otras enfermedades (NE 5; GR D; GA 100%). Reumatol Clin. 2011;7(6):357–379.

Desde el **Balneario de Montanejos,** siguiendo con los objetivos de tratar y enseñar en hábitos saludables apostamos como **Actividad Física Saludable,** por la **Marcha Nórdica,** la marcha con bastones, pero no de cualquier manera. Se trata de una manera, no solamente caminar ayudados de unos bastones, sino que es una forma natural de caminar que permite mantener los hombros relajados, no requiere una empuñadura con fuerza, el empuje debe hacerse desde una posición de atrás de la pelvis con los bastones manteniendo una posición en diagonal entre otras consideraciones para una adecuada marcha que nos permite aumentar el n° de grupos musculares activos hasta un 90%, con una implementación de las necesidades de equilibrio y coordinación. Disminuye el impacto sobre las articulaciones de las extremidades inferiores y mejora la movilidad de la columna vertebral.

Además de los beneficios para quienes tienen la TA alta, sobrepeso niveles elevados de Colesterol o Diabetes, **Osteoporosis,** procesos reumáticos/dolor (Artritis, Artrosis…), alteraciones neuromotores (Parkinson, Esclerosis, miopatías…), etc…, **es idónea apra quienes o no quiere hacer una actividad física competitiva, o de considerable esfuerzo.**

El dormir es necesario, pero más aún el **Descanso,** tanto al final del día como después de cualquier esfuerzo o actividad física uno de los factores que lo facilitan además son los elementos y productos que utilizamos para realizar actividades como sentarnos o dormir, siempre que sean ergonómicos. Porque entendemos la **Ergonomía** como la adaptación de las cosas y entornos a las características tanto físicas como intelectuales de las personas.

La postura que adoptamos en cualquier momento cambia la distribución de las fuerzas en nuestro cuerpo y afecta a la regulación de los diversos sistemas que nos mantienen vivos y sanos. Elegir productos que nos ayuden a adoptar posturas saludables en todos los ámbitos de la vida nos permitirá recuperar el equilibrio después de los esfuerzos.

Desde el **Balneario de Montanejos** contamos con la colaboración de empresas con una larga experiencia en el **descanso saludable (VISCOFORM)** y en productos **ergonómicos (ERGONOMIK).** También contamos con profesionales dedicados al estudio de la ergonomía como el Doctor Ingeniero Miguel López, formado en el Institut de Biomecànica de València (IBV).

En el **Balneario de Montanejos** se programan periódicamente charlas y cursos de iniciación a la **Marcha Nórdica Saludable, Ergonomía y Descanso.** Salidas y actividades saludables por los parajes naturales del entorno. Contamos con asesoramiento de **Nutricionista** para orientar en una dieta equilibrada y con la colaboración de **Psicóloga** para mejorar la autoestima y fortalecer la adherencia en los hábitos saludables.

Dr. XAVIER MARÍ CEREZO
Móvil 609 601 766
xaviermari@balneariodemontanejos.com