ÓSCAR AYALA

ENTRENAMIENTO PERSONAL

ENVEJECIMIENTO ACTIVO DIGITAL

MEJORA DE LA SALUD FÍSICA

¿QUIÉN SOY YO?

ENTRENADOR PERSONAL DURANTE 6 AÑOS

DEDICADO A LA SALUD

- GRADUADO EN TAFAD
- CERTIFICACIÓN EN METODOLOGÍA ELEMENTS SISTEMS
- ACTUALMENTE CURSANDO EL GRADO EN TÉCNICO SUPERIOR EN ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

ÓSCAR AYALA
ENTRENAMIENTO PERSONAL

ÓSCAR AYALA
ENTRENAMIENTO PERSONAL

¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE ACTIVIDAD FÍSICA Y EL EJERCICIO FÍSICO?

ÓSCAR AYALA
ENTRENAMIENTO PERSONAL

ÓSCAR AYALA
ENTRENAMIENTO PERSONAL

ACTIVIDAD FÍSICA

- TODO AQUELLO QUE NOS HACE CONSUMIR ENERGÍA EN NUETRO DIA

ÓSCAR AYALA
ENTRENAMIENTO PERSONAL

EJERCICIO FÍSICO

- UNA ACTIVIDAD PLANEADA Y CON EL OBJETIVO DE MEJORAR

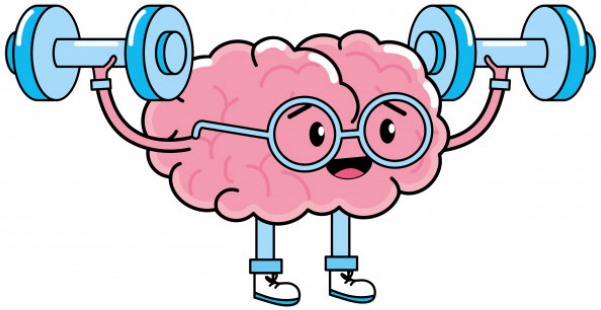
ÓSCAR AYALA
ENTRENAMIENTO PERSONAL

SEDENTARISMO

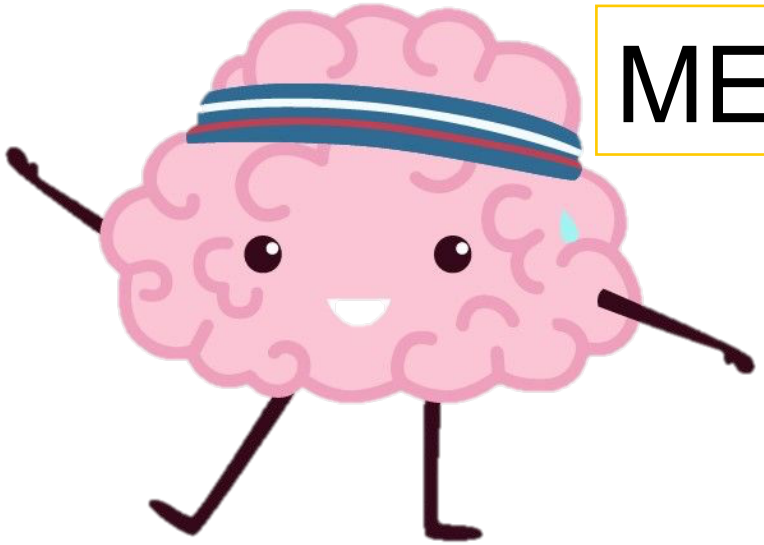
ES EL PRINCIPAL FACTOR DE RIESGO PARA NUESTRA SALUD

ÓSCAR AYALA
ENTRENAMIENTO PERSONAL

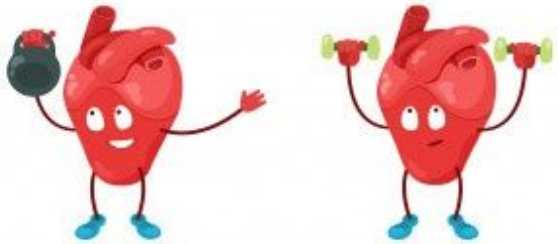
BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO



MEJORA DE LA SALUD FÍSICA

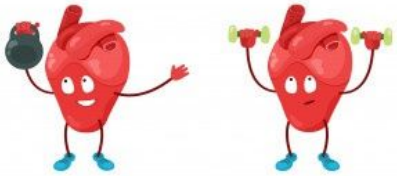


MEJORA DE LA CALIDAD DE VIDA

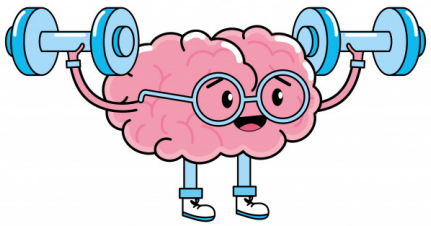


ÓSCAR AYALA
ENTRENAMIENTO PERSONAL

BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO SOBRE LA SALUD EN ADULTOS



- Menor riesgo de muerte prematura
- Menor riesgo de enfermedad coronaria
- Menor riesgo de infarto de miocardio
- Menor riesgo de hipertensión arterial
- Menor riesgo de desarrollar diabetes tipo II
- Menor riesgo de desarrollar cáncer de colon y mama
- Prevención de la ganancia de peso (sobrepeso y/u obesidad)
- Perdida de peso especialmente en combinación con dieta
- Mejora de general de la condición cardiovascular y muscular
- Prevención de caídas
- Reducción de los niveles de depresión y ansiedad



ÓSCAR AYALA
ENTRENAMIENTO PERSONAL

¿CUÁNTO EJERCICIO AL DÍA?

- AL MENOS 30 MINUTOS AL DIA
- UNA ACTIVIDAD DE INTENSIDAD MODERADA
- CON PROFESIONALES DEL SECTOR
- EN CENTROS O EN CASA
- USO DE NUEVAS TECNOLOGÍAS

ÓSCAR AYALA
ENTRENAMIENTO PERSONAL

EJERCICIO FÍSICO = PILDORA DE LA SALUD

ÓSCAR AYALA
ENTRENAMIENTO PERSONAL

ENVEJECIMIENTO ACTIVO DIGITAL

USO DE NUEVAS TECNOLOGIAS COMO HERRAMIENTA

PULSERA DE ACTIVIDAD

RELOJ INTELIGENTE

ÓSCAR AYALA
ENTRENAMIENTO PERSONAL

¿PULSERA O RELOJ?

LA PULSERA RECOGE DATOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA GENERAL, PASOS, CALORIAS, PULSO…

EL RELOJ TAMBIEN PERMITE NO SOLO LLAMADAS, SINO QUE SUELEN TENER MAS SENSORES QUE PERMITEN CONOCER DATOS DEL SUEÑO, OXIGENO EN SANGRE, REALIZAN ELECTROCARDIOGRAMAS… Y ADEMÁS TIENEN UNA PANTALLA MAS GRANDE, Y FUNCIONALIDADES EN GENERAL.

ÓSCAR AYALA
ENTRENAMIENTO PERSONAL

¿CÓMO USAR ESTOS DISPOSITIVOS?

- OS CUENTO UNA BREVE HISTORIA QUE CAMBIO LA VIDA DE MUCHAS PERSONAS…

¿CÓMO USAR ESTOS DISPOSITIVOS?

- AVISOS CADA 20’ DE ESTAR SENTADO
- MARCAR OBJETIVOS DE ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA
- CONTROL DE PULSACIONES CON AVISOS
- GEOLOCALIZACIÓN Y AVISO DE SALIDA DE PERÍMETROS
- SENSOR DE CAÍDA Y AVISO A FAMILIARES
- CONTROL DE PASOS DIARIOS
  - SEDENTARIO -5000 PASOS
  - POCO ACTIVO 5000-7500 PASOS
  - BASTANTE ACTIVO 7500-9999 PASOS
  - ACTIVO 10000-12500 PASOS
  - MUY ACTIVO +12500 PASOS

ÓSCAR AYALA
ENTRENAMIENTO PERSONAL

¿CÓMO ELEGIR EL CORRECTO?

- NO HAY UNA OPCIÓN IDEAL
- CONSULTAR AL PROFESIONAL DE LA TIENDA
- REFLEXIONAR SOBRE QUE FUNCIONES NECESITO PARA ELEGIR

ÓSCAR AYALA
ENTRENAMIENTO PERSONAL

GRACIAS

OSCARAYALA73@OUTLOOK.ES

638732242

ENVEJECIMIENTO ACTIVO DIGITAL. MEJORA DE LA SALUD FÍSICA

ÓSCAR AYALA
ENTRENAMIENTO PERSONAL