



“Hacer ejercicio de forma regular puede aumentar en 3 años su expectativa de vida.”

15-11-2005, “Intelihealth”.

Incluso un ejercicio moderado, como caminar media hora al día, le ayuda a mejorar su sistema respiratorio y cardiovascular, cuyo buen estado tiene una incidencia directa en nuestra calidad y expectativa de vida.

El cuidado quiropráctico le ayuda a mejorar su rendimiento físico reduciendo el riesgo a sufrir lesiones y facilitando una rápida recuperación, en caso de que éstas se produzcan.

¡Buena Lectura!

Boyce

EJERCICIO Y DEPORTE

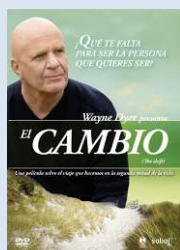
Tanto si usted es deportista profesional como si practica ejercicio suave de forma regular, puede encontrar en el cuidado quiropráctico la ayuda que precisa para elevar su rendimiento, reducir el riesgo a sufrir lesiones o recuperarse cuanto antes, en caso de que éstas se produzcan.



El ajuste específico que realizan los doctores en Quiropráctica elimina las interferencias del sistema nervioso y libera la capacidad de autoregeneración del

organismo.

RECOMENDAMOS ESTA PELÍCULA



El Dr. Wayne Dyer, renombrado orador y autor de más de 30 libros, ha producido recientemente la película “El Cambio” (The Shift)

¿Qué es “El Cambio”? Es la historia del momento más importante de tu vida. Cuando dejas de esforzarte y las cosas empiezan a llegar. Es la elección que haces de avanzar hacia una vida que reúne las mejores partes de ti. Es el momento en el que empiezas a vivir una vida rica, con sentido y comienzas a tocar la música que viniste a tocar.

¿Estás preparado para hacer el cambio que lo cambia todo? ¿Cuándo encontrarás la alegría, la paz y el amor que viniste a dar y recibir?

En esta nueva película inspiradora, disfrutarás de una historia conmovedora y divertida. Te maravillarás con los paisajes, compartirás el placer de los personajes cuando reciben el regalo más precioso: permiso para seguir a sus corazones. Escucha a Wayne decir: “No te mueras con tu música todavía dentro”.

MÁXIMO RENDIMIENTO

“La práctica de un deporte exige estar en las mejores condiciones posibles para que el cuerpo pueda funcionar a pleno rendimiento y recuperarse de las posibles lesiones.”

“AEQ Asociación Española de Quiropráctica”



A lo largo de los años ha habido una gran cantidad de investigaciones y estudios de casos, sobre el papel que juega la quiropráctica en mejorar el rendimiento deportivo.

Los ajustes quiroprácticos mantienen la columna vertebral y el sistema nervioso libres de interferencias, por lo que el cuerpo rinde al máximo, permitiendo mejorar la velocidad,

fuerza, tiempo de reacción y la coordinación, según ha quedado plasmado a través de dichas investigaciones.

Un estudio realizado con atletas femeninas de larga distancia, demostró que tras recibir cuidados quiroprácticos de forma regular, incrementaron en más de un 80% los kilómetros recorridos durante los entrenamientos.



Otra investigación realizada en 11 pruebas deportivas distintas, con 50 atletas, demostró que aquellos que llevaban un mínimo de 14 semanas recibiendo cuidados quiroprácticos habían mejorado significativamente su fuerza muscular, la distancia de salto, la presión sanguínea y el pulso.

Asimismo, quedó patente que aun cuando un ajuste quiropráctico individual puede tener un dramático impacto en el rendimiento de un atleta, es el cuidado continuado el que ha permitido a los atletas de alto nivel llegar y mantenerse en lo más alto.

¿Se imagina que pudiera rendir tan sólo un 10% por encima de lo habitual? Esa pequeña diferencia sostenida en el tiempo, ¡sería extraordinaria! Y puede ser la diferencia entre correr los 100 metros por debajo de los 10 segundos o justo por encima.

No es de extrañar que los mejores atletas incluyan a doctores quiroprácticos en sus equipos médicos.

TESTIMONIO:

Dan O'Brien – Oro olímpico en Decatlón



«De no haber sido por la quiropráctica no habría ganado la medalla de oro».

«Es evidente que no puedes competir al máximo de tus capacidades si no estás correctamente alineado.

Fue la idea holística lo que me gustó de la quiropráctica y de eso es de lo que va el atletismo. Todos los atletas que he conocido han visitado a un quiropráctico en algún momento.

En el atletismo es completamente imprescindible. Los cuidados quiroprácticos son una de las cosas que creo que nadie ha negado o discutido».

PREVENIR LESIONES

El enfoque de la Quiropráctica sobre el sistema nervioso y la biomecánica de la postura permite al cuerpo funcionar al 100% y curarse a sí mismo.

El proceso de curación siempre se produce desde dentro hacia fuera. Diversos estudios científicos muestran que la Quiropráctica da un gran apoyo al cuerpo en este proceso de recuperación.

“La calidad de la curación es directamente proporcional a la capacidad del sistema nervioso de enviar y recibir mensajes neurológicos.”

Journal of Neurological Science



Dado que los Doctores en Quiropráctica son expertos en biomecánica humana, son muy conscientes de la postura y los movimientos. En muchas ocasiones, las heridas y lesiones son causadas por una biomecánica inapropiada y un desequilibrio muscular en la espalda.

Observando a un atleta en acción, el quiropráctico puede detectar y prevenir un problema estructural que puede conducir a lesiones y a un descenso del rendimiento.

Una espina dorsal libre de subluxaciones vertebrales o lo que sería equivalente sin problemas biomecánicos espinales, permite a los atletas reaccionar más rápido, tener una mejor coordinación y una ejecución de movimientos más precisa.

TESTIMONIO:

Emmit Smith valora el papel de la quiropráctica en su *Rushing Record*



«Jugar un partido de fútbol americano es como estar en 30 o 40 accidentes de coche».

Un artículo en el Fort Worth Star-Telegram explica que todo ocurrió en la temporada de 1994, cuando Smith tuvo muchos problemas en el ligamento de la corva y comenzó a plantearse algunas preguntas. «¿Necesito descansar más? ¿Necesito comer mejor? ¿Necesito un poco más de entrenamiento? ¿Cómo puedo cuidar mejor mi cuerpo? ¿Necesito un quiropráctico? Era el momento de invertir en mí mismo», dijo Smith.

«Encontré a un profesional que es realmente bueno a la hora de equilibrar mi cuerpo para asegurarse de que las caderas rotaban bien y de que mi cuerpo funcionaba adecuadamente. Recuerdo a alguien diciéndome que lo que soportaba durante los partidos era como tener un accidente de coche cada domingo. Va contra las normas. Puedes encontrarte en posiciones muy violentas. Esas cosas pasan factura. Pero si te aprovechas de los cuidados de salud, equilibras tu cuerpo y tu espalda y lo pones donde debe estar, funcionas mejor y te recuperas antes».

RECUPERACIÓN

Muchos atletas dejan de entrenar y competir debido a lesiones que podrían haber sido evitadas y que no responden a tratamientos convencionales. El enfoque de la medicina tradicional está orientado a las enfermedades, los traumas y sus tratamientos. Sin embargo, a menudo el origen del trauma no se halla junto al foco del dolor y los calmantes y

antiinflamatorios, tan solo enmascaran los síntomas, sin atajar las causas, lo que puede resultar en un empeoramiento de las lesiones existentes.



El entrenamiento atlético puede muy a menudo desalinearse la columna vertebral. Impactos en las piernas, pies, cabeza, hombros y torso, a menudo se irradian hacia la columna.

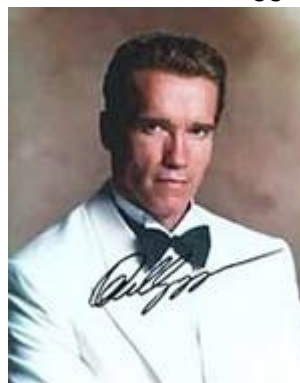
"Los cambios en la posición óptima de la columna vertebral producen las patologías y la pérdida de la función. Patologías de la columna vertebral destruyen los reflejos articulares, las fibras nerviosas del arco y causan la impedancia de los nervios".

Wyke, B (1987) Backache Diary

Los doctores en quiropráctica buscan las causas de la lesión en otras zonas del cuerpo que aparentemente no están relacionadas con el problema, pero pueden llegar a ser el origen del mismo.

TESTIMONIO:

Arnold Schwarzenegger – Atleta, actor y gobernador



«Soy muy afortunado de tener a mi quiropráctico en plantilla, el Dr. Franco Columbu, como mi quiropráctico personal.

Él ajusta a mi mujer, a mis hijos, a mí, ajusta a todo el mundo. Siempre nos sentimos estupendamente tras un ajuste de Franco.

Franco iba a la escuela de quiropráctica cada día. Trabajaba conmigo constantemente. Durante el desarrollo de su educación se hizo realmente bueno en los aspectos teórico y práctico de los ajustes... cada vez que yo sufría una lesión, podía llamarlo... me hacía un ajuste, tres o cuatro y el problema desaparecía.

Así que ya sabéis, cuando veáis que pasa algo con vuestro cuerpo, con la quiropráctica podéis estar al cien por cien, es fantástico.

JORGE SENDRA, Y LA QUIROPRÁCTICA



**JORGE SENDRA
"El Salvaje"**

"Quise volver a competir a mis 39 años, pero no pasaba las pruebas por mis constantes mareos y vértigos"

"Me puse manos de Jake de Graaf, Quiropráctico de Castelldefels"

"mis mareos y vértigos desaparecieron"

ENTREVISTA A:

Jorge Sendra "El Salvaje"

**CAMPEÓN DE CATALUÑA DE BOXEO (2011)
EN LA CATEGORÍA SUPER-MEDIO**

Jorge, cuéntanos como empezaste tu carrera en el mundo del boxeo.

Hola, soy Jorge Sendra García. Nací en Abril de 1972 en Barcelona y tengo pasión por el boxeo.

Emigre con mi familia a Sudáfrica en Noviembre de 1973. En 1992 forme parte del Equipo pre-Olimpico de España, pero durante unas vacaciones en Sudáfrica sufrí un atraco y recibí un tiro en la cara. Estuve dos semanas en la UCI y me salve gracias a mi buen estado físico.

Me hice profesional en 1993 en Sudáfrica. En el año 1998 vine a España para seguir mi carrera boxística.

Una vez aquí, conseguí los títulos de:

- . Campeón de España (3 veces)
- . Campeón del Mundo Hispano (3 veces)
- . Campeón de la Unión Europea (1 vez)

Me retire en 2007 por razones familiares. Quise volver a competir a mis 39 años, pero no pasaba las pruebas médicas por mis constantes mareos y vértigos.

¿Como has conseguido volver a competir en los campeonatos de boxeo?

Me puse en las manos de Jake de Graaf, Quiropráctico en Castelldefels, mis mareos y vértigos desaparecieron y dos meses más tarde, conseguí mi licencia para poder competir. El día 17 de Junio de 2011 me hice con el título de campeón de Cataluña del peso súper-medio.

En estos momentos estoy preparándome para un combate internacional en Castelldefels en el mes de Septiembre. Si gano este combate, podré optar al título de España que tendrá lugar en el mes de Noviembre.