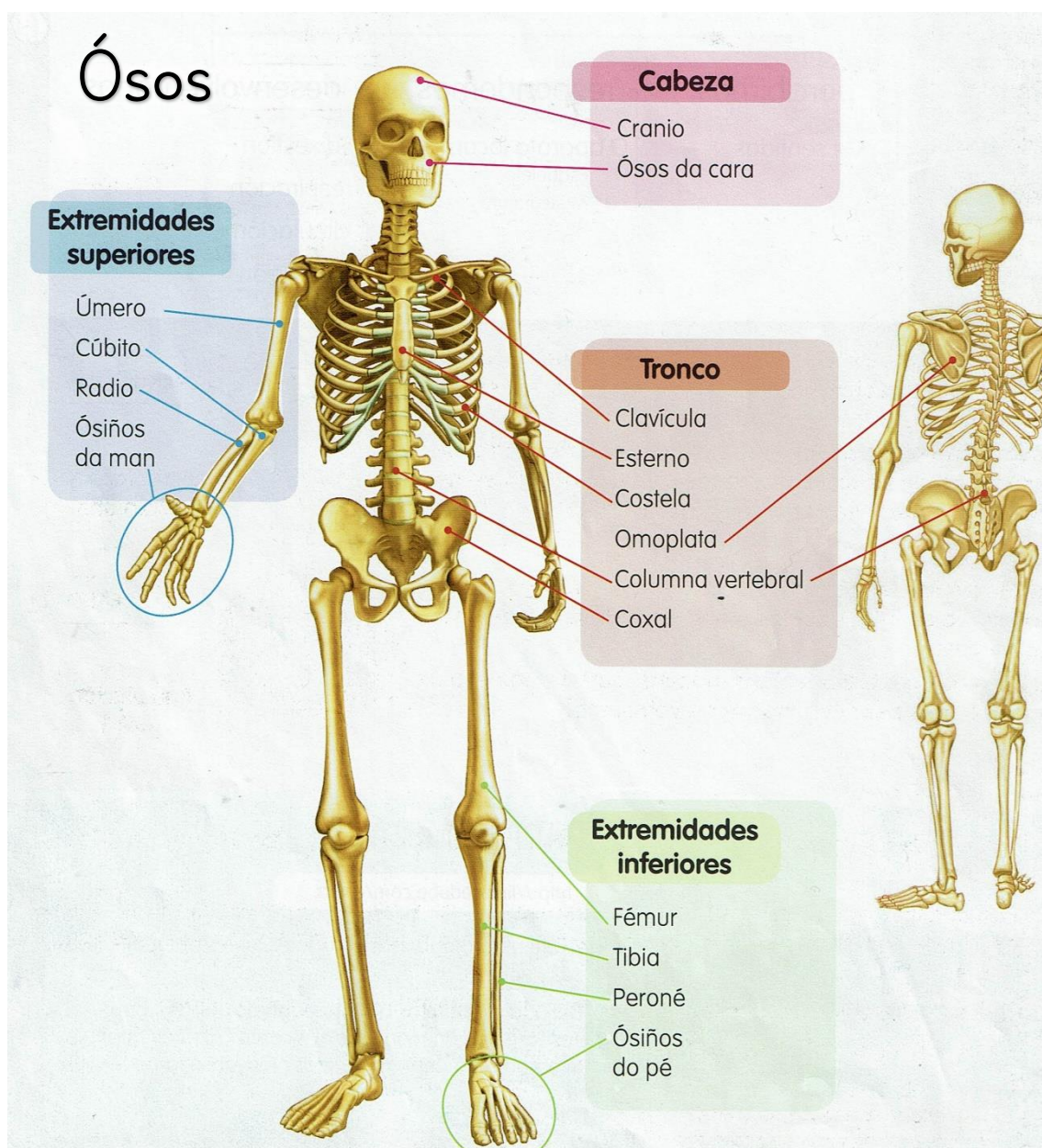


APARATO LOCOMOTOR

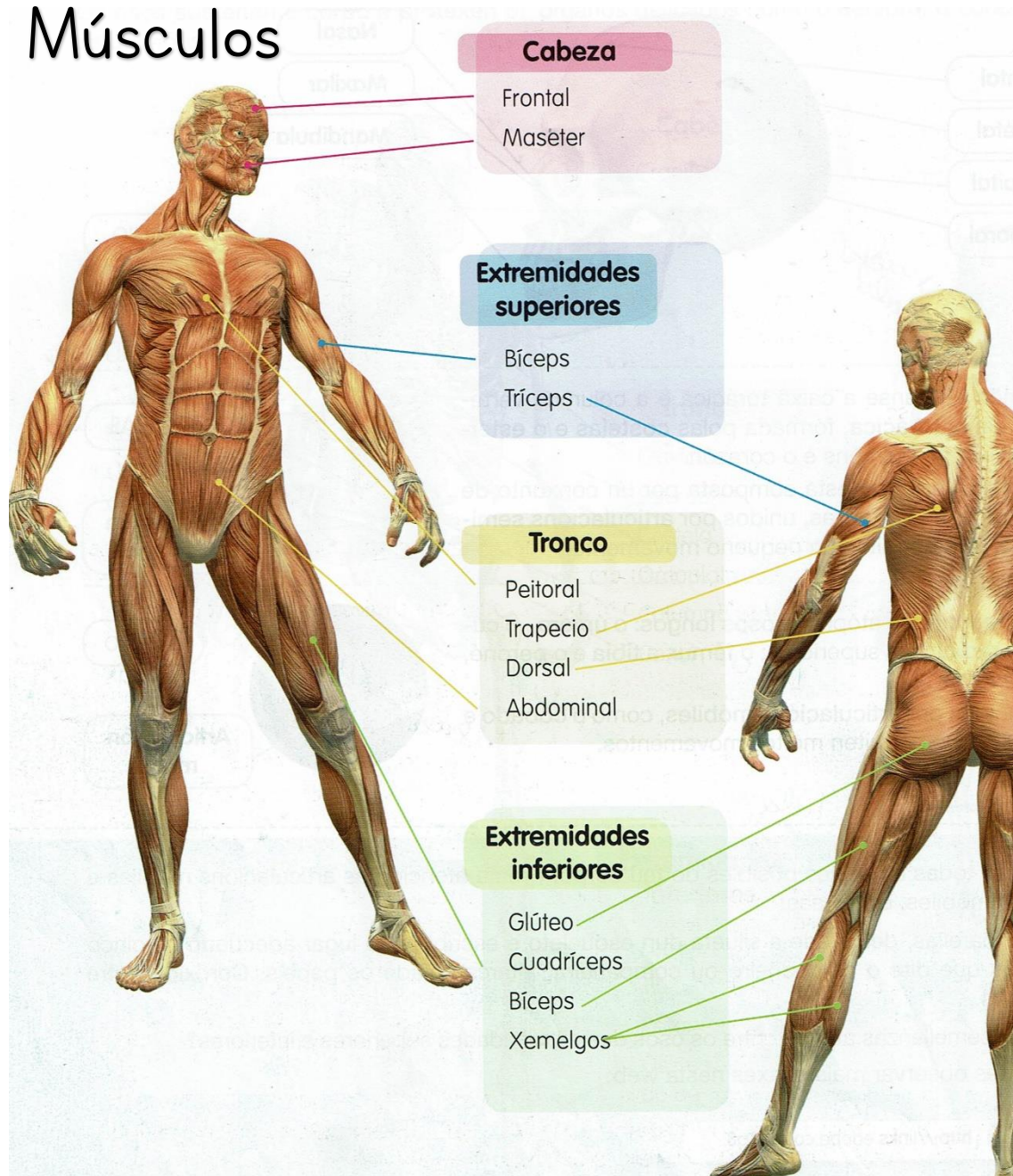
O aparato locomotor está formado polo **Esqueleto** (conxunto de ósos) e a **Musculatura** (Conxunto de músculos).

Os ósos están unidos por **ARTICULACIÓN**S. Poden ser:

- Móviles
- Semimóviles
- Fixas



Músculos



COIDADOS PARA O NOSO APARATO LOCOMOTOR

- Sentarse de forma correcta coa columna recta.
- Practicar exercicio regularmente.
- Levar axeitadamente a mochila.
- Ter unha boa alimentación, rica en calcio e proteínas.
- Durmir entre 8 e 10 horas diarias.
- Evitar accidentes como golpes, fracturas, escordaduras...