

# Ajuntament de Castellar del Vallès

## **Consells per a la pràctica de l'exercici físic**

- L'exercici físic moderat i regular millora la salut i allarga la vida. Cal escollir una activitat agradable i adequada. Es tracta d'escollir aquella activitat que més agradi i que sigui realista en funció de l'edat i el nivell de condició física de cada persona. Valoreu la realització preferentment els exercicis inclosos en programes destinats a la millora de la salut abans que els destinats a programes de millora del rendiment esportiu.
- No s'ha de veure l'activitat física com una obligació desagradable, sinó com una oportunitat de millora de la independència funcional de la persona amb el pas dels anys i de la seva qualitat de vida.
- Cal seguir un control mèdic amb revisions periòdiques i informar-se del tipus d'exercici més adequat a les condicions i capacitats de cadascú. Tot i que l'exercici físic moderat presenta evidents beneficis per a la salut, abans de dur-lo a terme s'ha de valorar el possible risc individual.
- Establir objectius realistes. Els objectius han de ser assolibles a llarg termini. Sempre cal començar amb exercicis de molt baixa intensitat i progressivament anar-ne incrementant el volum i després la intensitat. Per a mantenir la intensitat adequada cal poder parlar còmodament mentre es du a terme l'activitat (test de conversa).
- Tenir constància. Cal ser regular en la pràctica de l'exercici físic i, si és possible, destinar una o més sessions diàries a la realització d'aquesta activitat. Podem sortir a caminar cada dia.
- Determinar la quantia d'exercici que cal fer. El mínim recomanable és de 30 minuts al dia, amb una intensitat moderada. S'ha d'entendre que en el transcurs del temps anirem incrementant la durada de realització de l'activitat.
- Fer activitats en grup. És més fàcil evitar abandonaments, sobretot aquells dies en els que tenim menys motivació, i de segur que és més divertida. També és recomanable diversificar les activitats.
- Aproveiteu les activitats de la vida diària per a incrementar el nivell d'activitat física. També es pot reduir el temps destinat a activitats de lleure sedentàries i destinar-lo a fer activitat física.
- Fer una autoavaluació. Un mateix ha d'ésser capaç de conèixer les seves limitacions i els seus progressos. Tot i que no es tracta d'una competició, els progressos ens han d'ajudar a continuar i a ser conscients dels beneficis que ens suposa fer exercici físic. L'esforç s'ha d'adaptar a les nostres pròpies condicions i capacitats.

- Escollir la roba i el calçat. Per fer exercici físic s'ha de dur roba i calçat còmode. És important escollir un calçat adient. Cal preveure mesures per a la protecció solar (gorra, ulleres de sol, crema protectora...).
- Seguir un ordre. Cal iniciar i finalitzar l'exercici físic de manera progressiva respectant un temps d'escalfament al principi i un temps de refredament al final. Això farà que el nostre organisme estigui a punt per a iniciar l'exercici i un cop aquest hagi finalitzat. És una bona manera de prevenir possibles lesions.
- Cal seguir també una alimentació sana i equilibrada, una vida tranquil·la i eliminar tots aquells factors de risc que sigui possible, especialment el consum de tabac, d'alcohol o d'altres substàncies que generen dependència.
- Altres precaucions que cal tenir en compte. No realitzar exercici físic, especialment si és intens, en ambients molt calorosos (cal evitat les hores centrals del dia a l'estiu) i humits. Cal mantenir una hidratació correcta (és recomanable dur sempre una ampolla d'aigua) i beure amb moderació abans, durant i després de l'exercici. Cal evitar fer exercicis físics de certa exigència després d'un àpat abundant. No és aconsellable realitzar una activitat molt esgotadora. Si algun dia estem especialment cansats, hem de reposar. Si el cansament persisteix, tenim dolor o estem malalts hem d'evitar fer exercici físic i hem de consultar al metge.
- Aclarir els dubtes. Davant de qualsevol situació que pugui plantejar el mínim dubte, cal adreçar-se als professionals de l'exercici físic i de la salut.

Ajuntament de Castellar del Vallès · Passeig Tolrà, 1 | 08211 Castellar del Vallès |  
Tel. 93 714 40 40