

10 trucs per millorar la Força.

Uns músculs sans, actius i forts son claus per gaudir d'una bona salut i qualitat de vida.

Treballar la força és una de les recomanacions de l'OMS, sobre tot a mida que es compleixen anys



1. Moltes activitats del dia a dia ajuden a treballar la força: Pujar escales, caminar a bon pas, fer feines de la casa (netejar vidres, fregar el terra, espolsar catifes, etc.), aixecar i deixar pesos (bosses de la compra, garrafes d'aigua, etc.), arreglar el jardí o l'hort, agafar i sostenir infants i mascotes o tenir cura de gent gran amb dependència.



2. En adults es recomana entrenar la força dels grans grups musculars (cames, braços i tronc) un mínim de **2 dies per setmana** (entre 8 i 10 exercicis per dia).



3. Per a cada exercici, la dosis recomanada és de **2 sèries de 8 a 12 repeticions** per adults sans i de **10 a 15 repeticions** per a persones grans i fràgils.

4. Abans de començar és convenient fer un **escalfament**. Fer exercicis de mobilització general de tot el cos.



5. Entre sèrie i sèrie de repeticions és important **descansar de 30 segons a 1 minut** per evitar sobrecàrregues.

6. Les persones grans o els adults que comencen a fer exercicis de força és important fer-ho a **intensitat lleugera o molt lleugera**, és a dir, poder realitzar totes les repeticions sense fatiga.



7. Per augmentar la dificultat de l'exercici **es pot afegir pes**, per exemple amb sobrecàrregues lleugeres (peses, bandes elàstiques, turmelleres, etc.), màquines o amb el propi pes corporal.

8. Saber fer bé l'exercici, la respiració i el control del moviment és vital per **aconseguir bons resultats i millorar la teva salut**. Cal portar roba còmoda i lleugera i tenir aigua a prop.



9. **L'ajuda d'un professional** de l'activitat física i l'esport és molt útil per establir els exercicis a realitzar, l'ordre i la programació en el temps.

10. Realitzar els exercicis a una hora i uns dies determinants cada setmana ajuda a que es **converteixi en un hàbit**. Per aconseguir uns bons resultats és molt important ser constant.

