

L'activitat física per mantenir-se àgil

Les persones que fan activitat física regularment es mouen amb més facilitat i rapidesa, tenen un sentit de l'equilibri més desenvolupat i més flexibilitat.

Tots aquests beneficis són conseqüència dels efectes de l'activitat física regular sobre la força muscular, la mobilitat articular i el sentit de propiocepció articular.

Quina dosi d'activitat física es requereix per afavorir la salut dels ossos i els músculs?

Els estudis indiquen que cal fer activitats aeròbiques en les quals suportem el nostre pes de tres a cinc dies a la setmana i exercicis per enfortir la musculatura de dos a tres cops per setmana a una intensitat moderada.

Quant als exercicis de força, encara que no hi ha una recomanació fixa sobre el temps que s'hi ha de dedicar, es considera que els exercicis s'han de repetir fins que es te la sensació de fatiga (com si no es pogués fer una nova repetició del mateix exercici). A mesura que es progressa, es pot augmentar el nombre de repeticions d'un exercici.

Com es pot assolir aquesta dosi d'activitat física?

Un exemple per assolir les recomanacions sobre activitat física regular és el següent: dedicar quaranta-cinc minuts a practicar tennis (dobles) dos dies a la setmana (intensitat d'exercici moderada); fer exercicis de força amb manuelles i exercicis de flexibilitat un dia a la setmana (entrenament de força i flexibilitat); 30 minuts a caminar ràpid per la muntanya i a fer una mica

d'escalada (entrenament de força) un dia a la setmana.

Si ja feu exercici regularment i voleu incrementar el vostre nivell d'activitat física, també ho podeu fer dedicant, per exemple, 30 minuts a córrer dos dies a la setmana, 45 minuts a caminar ràpid un dia a la setmana, 45 minuts a una classe d'aeròbic juntament amb treball muscular i de flexibilitat i equilibri un dia a la setmana i 90 minuts de ball de saló un dia a la setmana.

Quins riscos hi ha?

Tot i que els beneficis de l'activitat física són sempre superiors al risc de lesions, hi ha maneres d'actuar per prevenir-les. Primer cal anar calçat i vestit adequadament, segon cal tenir en compte que quan es fa activitat física, el cos augmenta la temperatura interna, per tant, hem de facilitar l'eliminació de la calor amb roba lleugera i transpirable i beure abundantment per reposar la suor perduda i, finalment, cal anar progressant de manera adequada.

La intenció és adoptar un estil de vida actiu, per tant, no té sentit córrer per posar-se en forma. Els progressos han de ser lents, programats setmana rere setmana i sense presses.

