



**Col·legi
de Fisioterapeutes
de Catalunya**

Consells per iniciar-se en l'esport. Cal preparació?

Tothom és conscient de la importància de la pràctica esportiva per a una bona qualitat de vida i una salut òptima; amb l'avantatge que es pot practicar a totes les edats i a diversos nivells. Però és imprescindible una bona preparació atès que, si no ho fem correctament, hi ha un risc elevat de tenir alguna lesió.

Els primers dies de realització d'un esport començarem amb poca intensitat i procurant una bona tècnica per no agafar males postures i carregar la musculatura i, de mica en mica, anirem pujant d'intensitat a mesura que vagin passant els dies; tot i que, prèviament a la realització de l'activitat esportiva hem de fer un bon escalfament per oxigenar la musculatura, especialment la més implicada, que depèn de l'esport que portem a terme. Un cop finalitzada l'activitat, tornarem a fer una sèrie d'exercicis per refredar la musculatura i que aquesta torni a la normalitat.

Si portem a terme una bona preparació no només evitarem lesions sinó que també obtindrem més bon rendiment esportiu. Per posar algun exemple típic de persones que inclouen dins els propòsits de l'any nou començar a fer exercici, podríem esmentar: la persona que no n'ha fet mai o que no en practica des de fa molts anys i ara que té 30 o 40 anys decideix començar; o aquella que té un sobrepès i ha sentit a dir que corrent es cremen moltes calories i que això l'ajudarà a aprimar-se.

Alerta! Segons quin esport triï per iniciar-se, i depèn de com ho faci, tindrà molts números per lesionar-se a la curta o a la llarga. La nostra recomanació per a aquestes persones és que consultin un professional de la salut abans d'iniciar-se en una pràctica esportiva. El fisioterapeuta, partint d'una exploració i una anamnesi, elaborarà un programa d'inici adequat i, a través d'un seguiment, podrà establir la progressió més adient. Quan aquesta persona aconsegueixi una forma física suficient per fer un esport de més nivell –si és el seu objectiu–, aleshores serà el moment per posar-se en mans d'un preparador físic que l'ajudi a millorar les marques en l'esport escollit.

David Sánchez Martínez
Col·legiat número 7685
Secció Territorial de Girona

tech&natural
kyrocream
F'activa



Garantia



OUTBACK

www.kyrocream.com