



**Col·legi  
de Fisioterapeutes  
de Catalunya**

# Propòsit d'any nou

Un 12,6% de la població decideix apuntar-se a un gimnàs a principis d'any per aconseguir millorar la seva forma física –segons dades de l'estudi anual de consum Showroomprive–, però tan sols un 30% de tots ells ho aconsegueix. És per això que els professionals de la fisioteràpia recomanen a aquells que s'ho proposen que, en el moment de posar-s'hi, es facin un estudi articular i muscular previ que els permeti determinar, entre d'altres coses, quina és l'activitat esportiva que pot resultar més adequada.

Més concretament, els fisioterapeutes recomanen a aquells que volen començar a fer exercici amb l'any nou, que visitin prèviament un fisioterapeuta per tal que els faci una valoració musculoesquelètica que determini, en primer lloc, si estan en condicions òptimes o si cal algun tipus de tractament previ. D'aquesta manera, els professionals de la fisioteràpia els podran informar sobre el seu estat muscular i articular, sobre possibles riscos i, fins i tot, sobre quina activitat esportiva és més aconsellable.

De la mateixa manera, els professionals recomanen que es comenci de forma progressiva amb les activitats més adequades i que es disposi d'una programació que permeti progressar sostingudament, amb la qual cosa serà més assequible assolir el propòsit de principi d'any de tenir una millor forma física.

Possiblement, la recomanació més important que es pot fer des de la fisioteràpia, de manera general, és que els exercicis que fem compleixin tres condicions. En primer lloc, ens han de motivar. En segon lloc, ens ha d'agradar fer-los. I, en tercer lloc, no ens han de provocar cap tipus de lesió, i és per això que és tan important que fem una visita al nostre fisioterapeuta per tal que faci una valoració del nostre estat físic i, conjuntament, puguem determinar quin exercici o activitat física ens interessa més i ens és més útil.

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya  
cfc@fisioterapeutes.cat  
www.fisioterapeutes.cat

tech&natural  
**kyrocream**  
+ activa

Garantia



**OUTBACK**  
Nature's Pharmacy, ll

[www.kyrocream.com](http://www.kyrocream.com)