

# Si volem començar a fer esport és important visitar un fisioterapeuta abans

## Recomanen utilitzar aparells portables

El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya recomana que abans d'apuntar-se a un gimnàs es visiti un fisioterapeuta. Es calcula que un 12,6% de la població decideix apuntar-se a un gimnàs a principis d'any per millorar la seva forma física,

però tan sols un 30% d'aquestes persones ho aconseguen.

Els professionals recomanen que els possibles usuaris es facin un estudi

articular i muscular previ que els permeti determinar quina és l'activitat esportiva que els pot resultar més adequada.

El Col·legi també recomana que es comenci de forma progressiva amb les activitats i que es compti amb una programació, cosa que farà més assequible assolir els objectius. També s'apunta que els exercicis han de ser motivadors, que en gaudim i que no ens provoquin cap lesió.

A l'hora de practicar activitat física els professionals de la fisioteràpia també parlen de la tecnologia portable, aquells dispositius que es

coneixen com a *wearables*, tecnologia que permet un monitoratge continuat i la transmissió de dades. Però no només tenen aplicacions quan es practica esport, sinó també per mesurar de mane-

ra senzilles variables biològiques com la freqüència cardíaca o la tensió arterial, entre d'altres.

En un article publicat al web del Col·legi, els professionals

enumeren les diferents aplica-

cions dels *wearables* en la salut i l'activitat física i subratllen l'interès d'aquests dispositius. Aquests aparells són dissenyats per portar a sobre, ja sigui al propi cos o la roba.

Podem trobar diverses classes d'aparells com els rellotges intel·ligents, polseres, ulleres o els *heart monitors*. Aquests darrers són les cintes que molt corredors o esportistes es posen al voltant del pit i permeten mesurar el ritme cardíac i tenir-ne un seguiment constant. La cinta envia les dades a un dispositiu mòbil.

