



# Boeings, vuitmils i gimnasos

De la mateixa manera que no ens posaríem a pilotar un Boeing 747 sense tenir la formació adequada o que no aniríem a pujar un vuitmil sense haver-nos entrenat i aclimatat a consciència per atacar una altitud tan extrema, tampoc no hauríem d'apuntar-nos al gimnàs sense saber com ens trobem.

La comparació és exagerada. Però el consell és bo: abans de començar a fer una activitat física amb assiduitat és recomanable que visiteu el vostre fisioterapeuta de confiança i li exposeu el cas.

Un professional de la fisioteràpia podrà fer-vos una valoració musculoesquelètica (amb una sola sessió n'hi haurà prou) per determinar com esteu articularment i muscularment. Us orientarà sobre quina podria ser l'activitat física, esport o disciplina més adequada per a vosaltres. I avaluarà si esteu en condicions òptimes per realitzar-la o si us cal un tractament previ.

Una vegada fet l'estudi i extretes les conclusions, caldrà ser realistes i establir un bon pla d'atac d'allò que ens proposem assolir. No és el mateix apuntar-se al gimnàs per guanyar trenta quilos de pur múscul i anar a concursos de culturisme, que fer-ho senzillament amb la intenció de tenir un cos més saludable. Sol ser més recomanable la segona opció (excepte els que somiïn ser culturistes professionals).

El consell que us donem des del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya és que sigueu realistes amb les vostres possibilitats, que establiu un objectiu assumible i que tingueu clar quin és el vostre estat físic i de salut, i de quin temps disposareu.

Un cop decidits, us animem a començar de manera progressiva amb les activitats més adequades, comptant amb una programació que us permeti avançar tot acomplint mes a mes els objectius establerts.

Posar-hi cap abans farà que gaudim durant tot el procés i, sobretot, que no tinguem ganes d'abandonar. Triar una activitat física que ens escaigui és bàsic: ens ho passarem bé fent-la i la convertirem en un hàbit.

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

tech&notural  
**kyrocream**  
F'activa

Garantia



**OUTBACK**  
Nature's Pharmacy, srl

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