



Cames ajudeu-me, a estirar les cames

Quasi el cinquanta per cent del total de la massa muscular d'una persona es concentra a les cames i als malucs. Les cames són els nostres dos pilars. I com a tals, cal que les cuidem, que les mantinguem actives i saludables. Per això avui ens hem proposat explicar-vos com fer-ho amb set consells assequibles.

Primer. Hem d'incorporar a la nostra rutina diària una passejada d'entre trenta i seixanta minuts. Amb això n'hi haurà ben bé prou perquè les nostres cames guanyin agilitat i per millorar la circulació sanguínia. Quantes vegades hem insistit des d'aquestes pàgines que no hi ha res més aconsellable i barat que caminar? Moltes. I avui hi tornem, val la pena.

Segon. Tant si treballem asseguts com drets, mirarem de no passar més d'una hora seguida en la mateixa posició. Aixequem-nos i estirem una mica les cames per oxigenar la musculatura.

Tercer. Dia sí, dia no, és molt interessant pel bé del nostre cos realitzar entre deu i quinze minuts d'estiraments. Treballarem l'elasticitat de les nostres fibres musculars, guanyarem flexibilitat i millorarem la mobilitat.

Quart. Elevar les cames, canviar-ne la verticalitat, sempre que haguem d'estar llargs períodes de temps asseguts, també és molt recomanable: farem circular la sang.

Cinquè. En èpoques de molta calor, cal portar roba còmoda i ampla, que ens deixi respirar les cames. Massa arrapada a la pell, la roba pot comportar una compressió que dificulta el retorn venós.

Sisè. Com sempre diem, també, cal seguir una dieta saludable i hidratar-se correctament: ens ajudarà a combatre el sobrepès, el restrenyiment i la retenció de líquids, evitant que les nostres cames pateixin. Bevem aigua, que, a més, fa la vista clara!

I setè. És convenient visitar regularment el fisioterapeuta: ens ajudarà, si s'escau, a reeducar la nostra marxa (la manera com caminem) amb tècniques que milloren la circulació, els rangs de moviment, l'elasticitat i la força.

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

tech&natural
kyrocream
f'activa



Garantia



OUTBACK
Nature's Pharmacy, s.l

www.kyrocream.com