

europapress / catalunya

Fisioterapeutas recomiendan mantenerse activos durante el confinamiento

BARCELONA, 16 Mar. (EUROPA PRESS) -

El Colegio de Fisioterapeutas de Catalunya ha elaborado una serie de recomendaciones para mantenerse activos en el domicilio para "no perder las capacidades previas al confinamiento", no afecte a la forma física y no aparezcan problemas articulares, musculares, respiratorios y circulatorios.

En un comunicado, ha recomendado no prolongar más de lo habitual el tiempo en la cama, hidratarse bien y ajustar la dieta, establecer un programa de ejercicio ajustado a las posibilidades de cada uno, mover los pies cuando se está sentado y hacer el ejercicio de levantarse y sentarse en una silla 15 o 20 veces seguidas.

También recomiendan caminar durante cinco minutos cada hora, hacer flexiones en la pared para mantener el tono muscular, mantenerse activo si se practica pilates o yoga, bailar y el uso de bandas elásticas, bicicletas estáticas, cintas de marcha o 'steps'.