

Deu consells per mantenir la forma física durant el confinament a casa

- EFE

Actualitzada 16/03/2020 a les 18:37





Totes les imatges i continguts de SEGRE.com tenen drets i no es permet la seva reproducció i/o còpia sense autorització expressa.
© Una vista del Passeig de Gràcia de Barcelona. EFE

El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya ha elaborat un decàleg per mantenir el nivell recomanable d'activitat física i que l'aïllament per culpa del coronavirus no afecti negativament l'estat de salut de les persones sanes que són als seus domicilis. Segons el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, hi ha molts estudis que demostren que durant períodes llargs de falta de mobilitat poden aparèixer problemes de rigidesa articular, pèrdua de força muscular i problemes respiratoris i circulatoris, i que aquesta falta de mobilitat també pot afectar l'estat mental.

Els fisioterapeutes han advertit que la restricció prolongada del moviment pot portar a la discapacitat per pèrdua de força o funció i han manifestat que la falta d'espai i mitjans per desenvolupar exercicis en condicions normals "no pot ser un element insalvable per evitar aquests efectes adversos". Per això recomanen:

- 1.- No prolongar-ne més de l'habitual el temps al llit. Respectar sempre que es pugui les hores habituals de descans.
- 2.- Hidratar-se bé i ajustar la dieta a les necessitats reals del moment (a menys activitat, menys necessitats calòriques).
- 3.- Establir un programa d'exercici ajustat a les nostres possibilitats reals basat en les quatre capacitats bàsiques: flexibilitat, velocitat, resistència i força.
- 4.- Quan estiguem asseguts podem mobilitzar els peus aixecant i baixant les puntes, fent cercles o descrivint figures de lletres o nombres imaginaris en l'aire, així com desplaçar els braços en diferents direccions i moure i estabilitzar el tronc cap a davant i enrere i cap als costats. Jugar a assolir i desplaçar objectes, més o menys pesats, al voltant de la nostra posició establerta pot convertir-se en una bona estratègia de moviment.
- 5.- Un exercici molt senzill per no perdre força a les cames i millorar el condicionament és aixecar-se i asseure's des d'una cadira quinze o vint vegades seguides, mantenint un bon ritme; tenint en compte que la quantitat s'haurà d'ajustar si es detecten molèsties o entrem en fatiga. Pujar i baixar "escales" utilitzant un petit tamboret estable.
- 6.- Si podem caminar, fem-ho dins de l'habitació o entre els extrems més allunyats del domicili durant 5 minuts cada hora. Si l'espai reduït no ens permet desplaçaments raonables, una bona alternativa és la "marxa simulada", és a dir, caminar al lloc sense avançar aixecant els genolls de forma alterna.
- 7.- Per mantenir el to muscular en braços, podem fer unes flexions a la paret. Dempeus davant una paret, amb els peus allunyats de la mateixa, donar-se suport a la paret amb les dos mans i els colzes flexionats i empènyer la paret fins estendre els colzes. Mantenint aquest mateix suport davant la paret, podem pujar i baixar ambdós talons alhora, mantenint els genolls estirats.
- 8.- Si tenim contacte habitual amb disciplines concretes com, per exemple, el pilates, el ioga o una cosa similar, cal saber que són absolutament recomanables per mantenir-nos actius.
- 9.- Ballar ens aportarà benestar físic i mental i ens servirà per mantenir el to muscular, fer treball de coordinació, enriquir les estratègies d'equilibri, millorar la resistència cardiorespiratòria o arrencar-nos un somriure.
- 10.- Si disposem de bandes elàstiques, bicicletes estàtiques, cintes de marxa, steps o corretges, són, sens dubte, un excel·lent complement al nostre programa d'exercicis que poden enriquir les nostres estratègies i aportar elements de resistència o facilitació al moviment, i poden ser un bon aliat en el nostre pla de joc contra la inactivitat.

Te recomendamos

Inicien un enderroc per alinear Príncipe de Viana

Una foto que muestra el esfuerzo de los...

Los musulmanes rezan fuera y dentro del Palau de Vidre...