

COM FER ESPORT...

- Treballar cada setmana força, resistència i flexibilitat amb la pràctica d'exercicis variats que ens ajudin a fer un entrenament global. Evitem sobrecàrregues i serà més divertit.
- Cal ser regular i respectar els dies de descans. Si algun dia estem molt cansats, hem de reposar. I si el cansament persisteix, tenim dolor o estem malalts, hem d'evitar fer esport i consultar al metge.
- És millor fer esport més dies i menys estona: és més beneficiós practicar esport 10 minuts durant 6 dies que 60 minuts un sol dia.
- Segons a quins nivells i exigència, es recomana passar prèviament una revisió mèdica.
- No tothom pot fer els mateixos esports ni en la mateixa intensitat. Es tracta d'escollir aquella activitat que sigui realista en funció de l'edat i el nivell de condició física de cada persona.

... MINIMITZANT RISCOS

- En ambients calorosos, si es fa esport més d'una hora seguida, és important hidratar-se adequadament. S'ha de beure amb moderació abans, durant i després de l'esforç físic.
- En els mesos de més calor, no s'ha de practicar esport a les hores centrals del dia.
- No realitzar esport després d'àpats abundants ni d'haver consumit begudes amb cafeïna, alcohol o amb grans quantitats de sucre.
- Fer una autoavaluació: hem de ser capaços de conèixer les nostres limitacions i els nostres progressos.
- És important conèixer i aplicar la tècnica específica de cada activitat i utilitzar els materials i les instal·lacions de manera adequada. Per exemple, si es fa ciclisme, tenir la bicicleta ben adaptada a les característiques del cos; si es neda, saber fer bé les braçades per no sobrecarregar l'esquena.
- Evitar els impactes repetits a les articulacions, ja que els cartílags no es regeneren. La millor opció és combinar diferents activitats o bé minimitzar la intensitat de l'impacte.

Com fer esport sense perdre-hi la salut

- No tothom pot fer els mateixos esports ni en la mateixa intensitat
- Un dels riscos per a la salut són les lesions de caràcter muscular, tant de tendons com de lligaments i articulacions

REDACCIÓ. FIGUERES

■ Fer activitat física regularment aporta benestar a la vegada que ajuda a prevenir malalties com la diabetis, la hipertensió, el sobrepès i l'obesitat, els atacs de cor, les demències i alguns tipus de càncer.

Es considera una persona activa aquella que practica una activitat física moderada o intensa més de 30 minuts durant, com a mínim, tres cops per setmana. S'entén com a activitat caminar amb un cert ritme, córrer, patinar, nedar, anar al gimnàs, practicar esports individuals com la vela o el tennis, o bé de grup com el bàsquet, el futbol, el ciclisme, el voleibol o l'hoquei.

La doctora i cap del servei de Rehabilitació de la Fundació Salut Empordà, Natàlia Toneu, remarca que «la pràctica de l'esport no està exempta de riscos i, en conseqüència, cal estar molt atents a les respostes del nostre cos mentre en fem. Ens hem d'establir objectius realistes i començar

sempre amb exercicis de molt baixa intensitat i progressivament anar-ne incrementant el volum i la intensitat». «Per saber si mantenim la intensitat adequada, hem de tenir en compte que hem de poder parlar còmodament mentre fem l'esforç físic, el que s'anomena el test de conversa», explica. I afegeix que «la pràctica d'esport ha de ser un moment agradable, satisfactori per a nosaltres. Ha de ser un benefici per a la nostra salut, no un risc afegit».

Finalment, la doctora Toneu recorda que «a més dels beneficis físics, no hem de passar per alt el benestar emocional que genera la pràctica esportiva. I no només per l'alliberament d'endorfines que ens fan sentir millor, sinó per tots aquells elements associats a l'esport i que no són tan tangibles, com la millora de les habilitats socials o la disminució dels nivells d'ansietat. Molts estudis confirmen que els nens que fan més esport gestionen millor l'estrès i l'ansietat».

LA RUTINA

Un dels riscos per a la salut són les lesions de caràcter muscular, tant de tendons com de lligaments i articulacions. Per això la doctora Toneu recomana seguir un ordre:

1. Escalfament ► mínim 5 minuts. És important mobilitzar els diferents grups musculars i les articulacions de manera suau. D'aquesta manera es prepara el cos per a una activitat física de més intensitat, millorant-ne el rendiment, i es prevenen lesions musculars. Cal tenir en compte que és en els primers minuts d'activitat quan s'acostumen a produir les lesions.

2. Temps d'activitat ► mínim entre 20 i 30 minuts.

3. Refredament ► mínim 5 minuts. No hem d'acabar de fer l'esforç físic de manera sobtada, sinó que el millor és anar reduint la intensitat progressivament per estabilitzar l'organisme. I finalitzar la sessió amb exercicis de relaxació i estiraments, per evitar un refredament brusc dels músculs, que ens pot provocar contraccions i tiretes.



■ Si no saps quin esport escollir, aquestes preguntes et poden ajudar a triar la millor disciplina d'acord amb les teves preferències, edat, condició física i estat de salut:

1. Quin objectiu et marques? Perdre pes, guanyar musculatura, tenir més força, augmentar la teva resistència...
2. Busques alguna cosa més? Socialitzar-te,

desconnectar, estar sol, competir...

3. De quant temps disposes? Una estona cada dia, un dia a la setmana...

4. On el faràs? Al gimnàs, a la piscina, a l'aire lliure...

5. Hi pots destinar uns diners? Pagar una quota mensual d'un equipament, comprar material esportiu per fer-ho pel teu compte...