

Caminar

- Fer-ho en espais que no siguin durs al contacte amb el peu, com el terra o la gespa.
- Els recorreguts han de ser il·luminats, regulars i plans, evitant les pujades i baixades brusques i perllongades.
- Evitar anar per llocs amb molta circulació i pol·lució.
- Engresquem a companys per anar amb nosaltres.
- Podem aprofitar diferents espais verds de la ciutat, la muntanya o la sorra i l'aigua de la platja.



Nedar i exercicis a l'aigua

- Està especialment recomanat a qui pateix desgast ossi i articular.
- No totes les formes de nedar son adequades a tothom. Cal orientar-se amb un professional respecte quins son els efectes positius de cada estil.
- Nedar preferentment utilitzant mitjans auxiliars com cinturons flotants que mantinguin el nostre cos elevat.
- L'aigua de mar té riquesa mineral, i ens permet flotar millor.



- Un **envelliment actiu** millora la salut i allarga la vida.
- Cal seguir també una **alimentació** sana i equilibrada, una vida tranquil·la, eliminar el tabac i moderar el consum d'alcohol.
- Seguir un **control mèdic** i informar-se sobre el tipus d'exercici més adequat a les condicions de cadascú.
- Utilitzar roba còmode, calçat flexible i sense taló. Beure aigua abans, durant i després de l'exercici.
- L'exercici físic ha de ser **motivant** i ha de permetre gaudir de l'activitat i en definitiva, de la vida.
- L'exercici **millora** la resistència, la força muscular, la mobilitat articular i aminora el risc de caigudes, a qualsevol edat.
- Cal **practicar progressivament** de 3 a 5 dies a la setmana, entre 20 i 60 minuts cada vegada.
- **Combinar** sessions de gimnàstica amb caminades, nedar, anar a ballar, passejades amb bicicleta, tai txí...
- La intensitat de l'esforç ha de **permetre parlar amb els companys**, combinant moments d'esforç i de descans.
- **Evitar fer exercici** si sentim dolor al pit, mareig, manca d'alè, palpitations, febre, dolor i/o inflamació articular

Realització:



Gestió tècnica:



Amb la col·laboració:



Autors:

Pilar Pont i Geis
Jesús Fortuño i Godes

Autora dibuixos:

Rosa Maria Font

Consells de pràctica física i esportiva per a la Gent Gran



Exercicis asseguts

Fer entre 8 i 15 repeticions de cada exercici



Inclinar el cap a un costat i a l'altre suaument



Pujar i baixar cames alternativa-ment



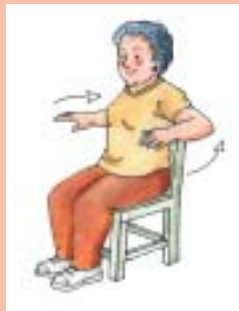
Fer cercles amb els dits del peu de la cama estirada



Obrir i tancar cames amb la resistència de les mans



Inflar la panxa quan agafem aire i la des-inflam al soltar-lo



Portar els braços endarrera i endavant simultàniament

Exercicis drets amb cadires

Fer entre 8 i 15 repeticions de cada exercici



Pujar i baixar una i altra cama alternativa-ment



Fer "puntetes" amb els peus



Flexionar les cames fins l'alçada del seient de la cadira



Estirar la part posterior de la cama més endarrerida



Pujar de costat una cama sense forçar l'articulació



Dibuixar cercles al terra amb la punta dels peus

Exercicis drets amb bastons

Fer entre 8 i 15 repeticions de cada exercici



Bastó al costat, bai-xar a la cintura i tornem a l'altre costat



Passar bastó d'una banda a l'altra amb braços estesos



Elevant el taló dret i esquerre del terra com si caminéssim



Bascular el bastó com si reméssim endavant i enrera



Girar el bastó a un costat i altre amb una mà



Pujar i baixar cames alternativament

Exercicis estirats

Fer entre 8 i 15 repeticions de cada exercici



Pujar i baixar una cama amb l'altra recolçada al terra



Els braços volen baixar les cames i elles no es deixen



Pujar el cap i provem de mirar-nos el melic



Aixecar el gluti del terra



Pujar i baixar una i altra cama alternativament



Agafar les cames i respirar profundament