

# 12

# CONSELLS

PER FER EXERCICI FÍSIC  
DE MANERA SALUDABLE

Ajuntament de  
Barcelona





## 01. Practicar exercici físic regularment ens fa sentir bé

Ens sentim més àgils i amb més energia. Regula l'organisme i manté la capacitat funcional. Actua contra els efectes negatius del sedentarisme. Manté el cap despert i ajuda a mantenir una vida socialment activa. Practica amb optimisme i il·lusió. Estàs vetllant pel teu benestar.

## 02. Segueix un programa d'exercici adequat a les teves capacitats funcionals



L'exercici físic és saludable si respecta les nostres possibilitats i limitacions.

Cal adaptar l'esforç a la situació present. És possible que després d'un període d'inactivitat per malaltia, haguem de canviar el programa d'activitats substituint els exercicis més difícils per altres més assequibles.



## 03. Camina cada dia

És necessari que ens toqui el sol i mantenir el contacte amb l'entorn. Millor si vas acompanyat.

- Si ets molt actiu, fes exercicis de resistència cada dia.
- Si ets actiu, vés a caminar cada dia.
- Si ets poc actiu, no deixis de sortir al carrer cada dia.



## 04. S'ha d'evitar abandonar l'activitat

Recorda que el sedentarisme és la pitjor aposta per envellir saludablement. Sempre hi ha la possibilitat d'adaptar-nos a noves maneres de moure'ns.



## 05. No estiguis molt temps assegut sense moure't

Cada 30 minuts mou una mica els braços i les cames o aixeca't i camina 2 minuts. T'ajudarà a evitar els efectes nocius del sedentarisme.

## 06. Fes activitat física amb seguretat



Comença amb exercicis suaus. Mou-te amb amplitud i naturalitat. Mantingues l'esquena recta. Respira amb naturalitat, no retinguis l'aire i atura't si et notes cansat. No practiquis exercici amb crisi aguda de dolor. Beu aigua encara que no tinguis sensació de set.



## 01. Practicar exercici físic regularment ens fa sentir bé

Ens sentim més àgils i amb més energia. Regula l'organisme i manté la capacitat funcional. Actua contra els efectes negatius del sedentarisme. Manté el cap despert i ajuda a mantenir una vida socialment activa. Practica amb optimisme i il·lusió. Estàs vetllant pel teu benestar.

## 02. Segueix un programa d'exercici adequat a les teves capacitats funcionals



L'exercici físic és saludable si respecta les nostres possibilitats i limitacions.

Cal adaptar l'esforç a la situació present. És possible que després d'un període d'inactivitat per malaltia, haguem de canviar el programa d'activitats substituint els exercicis més difícils per altres més assequibles.



## 03. Camina cada dia

És necessari que ens toqui el sol i mantenir el contacte amb l'entorn. Millor si vas acompanyat.

- Si ets molt actiu, fes exercicis de resistència cada dia.
- Si ets actiu, vé a caminar cada dia.
- Si ets poc actiu, no deixis de sortir al carrer cada dia.



## 07. Practica en grup

Participa 2 o 3 dies per setmana en grups de gimnàstica, taixí, ioga, jocs, ball, aiguagim. Gaudiràs d'un programa molt complet alhora que enfortiràs les amistats.

## 08. Tingues cura de la indumentària



Cal portar un calçat que subjecti bé el peu i no rellisqui. I roba lleugera per moure't amb llibertat.



## 09. Mantén-te actiu físicament i mentalment

Fer exercici amb moderació, llegir, escriure i observar amb atenció, contribueixen a mantenir el cos i la ment àgils. Descansa el temps necessari, sense excedir-te. Fes 5 minuts de relaxació abans d'anar al llit i respecta els horaris per dormir.

## 10. Menja equilibradament



Cal menjar lleuger i variat, diverses vegades al dia. Sopa lleuger i no vagis directament al llit. Recorda: Menja cada dia fruita, verdura i làctics. Evita els greixos i la sal. Menja peix i carn blanca. Modera el consum de cafè i d'alcohol. Pren aigua, suc i sopes.



## 11. Parla amb el teu metge i amb el professional esportiu de les activitats

El metge és el teu aliat per aconseguir una pràctica autònoma segura. Si assisteixes a un centre esportiu o a una activitat dirigida, consulta al personal tècnic, que et recomanarà la millor opció per a tu.

## 12. Aprofita l'entorn



La ciutat t'ofereix un seguit d'itineraris urbans per caminar i activitats als parcs i jardins on fer exercici saludable. Entre d'altres, platges o espais com la serra de Collserola o la muntanya de Montjuïc, també són espais idonis.



**bcn.cat/  
gentgran**

[twitter.com/barcelona.cat](https://twitter.com/barcelona.cat)  
[facebook.com/bcn.cat](https://facebook.com/bcn.cat)