

## Amb caminar no n'hi ha prou. Una forma senzilla de fer exercicis a casa



Un cop acabades les festes, és moment de reprendre (de forma quasi diària) els hàbits saludables que des de CPEN t'ajudem a adquirir. Si no has començat, és un bon moment de l'any per inculcar-te una rutina que et pot acompanyar durant moltes setmanes, doncs en la constància trobaràs una gran font de salut.

Entès el concepte de com «guanyar salut», des del punt de vista de l'exercici físic hem de tenir clar QUÈ fer i PERQUÈ fer-ho. Un cop tenim clares aquestes dues preguntes, es pot passar al COM.

### QUÈ FER i PER QUÈ?

Des del punt de vista de salut, i seguint el principi de la varietat, es pot fer de tot, per tal de tenir un ampli ventall d'estímul que li donem al nostre organisme. Aquest ventall queda limitat en cas de lesions, patologies, i el propi historial mèdic de cadascú. Si l'historial és molt complex, sempre serà necessari un professional de l'activitat física que prescrigui els passos a seguir.

El que passa és que *AMB CAMINAR NO N'HI HA PROU*. A continuació sabràs el perquè:

Caminar està molt bé, és el millor exercici per mantenir el cos en moviment amb baix impacte i que només requereix de temps. Té una enorme quantitat de beneficis (com tota activitat física regular) i és el primer que es recomana a algú que no fa res: Perquè passar de RES a CAMINAR, és un gran canvi! És posar el cos en marxa de la forma més senzilla i menys arriscada. Les seves limitacions són clares: És un exercici repetitiu i el nostre cos s'hi adaptarà fàcilment. A més, no és massa eficaç en la pèrdua de greix, un dels motius que més us preocupa quan veniu a la consulta.

L'experiència ens diu que habitualment no concorden els objectius que es poden tenir, amb el tipus d'exercici que es fa. Per resumir, es CAMINA per mantenir el cos actiu i afavorir tota una sèrie de mecanismes fisiològics interns, bàsicament perquè el cos no quedi parat. No es camina, per perdre pes. Si es vol perdre pes s'han de fer altres coses.

**I aquí entra el treball de FORÇA.** La força muscular és una manera de mantenir la massa muscular, òssia i articular controlada, i és que aquests sistemes són bàsics pel desenvolupament de mecanismes metabòlics que porten molts anys parats dins el teu cos, o bé perquè estàs parat, o bé perquè només camines.

Els beneficis de fer treballs de força són molt extensos, però els perjudicis també: la sarcopènia o falta de massa muscular comporta la lesió més limitant de la funcionalitat domèstica d'una persona: la caiguda, i com a conseqüència, les fractures òssies.

La importància dels treballs de MUSCULACIÓ són claus per exigir al teu cos un estímul diferent i amb una major implicació de fibres musculars que al que l'estàs sotmetent a dia d'avui. Això augmentarà el teu metabolisme basal i farà que es perdi més greix corporal que el que pots perdre només fent exercici cardiovascular.

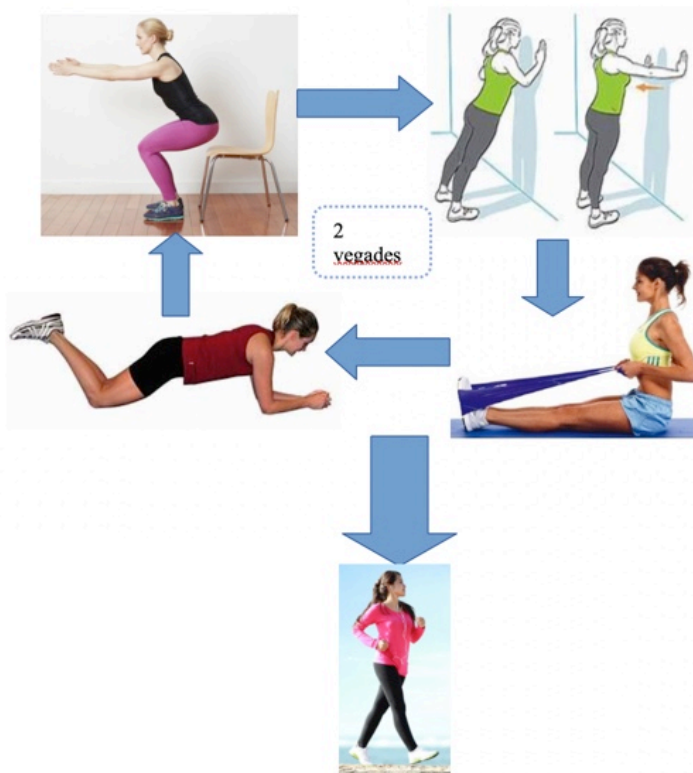
Llavors, et vull fer reflexionar: *Si estàs dedicant 20-30 minuts per caminar, de forma seguida, cada dia, series capaç de invertir 4-8 minuts d'aquest temps per afegir exercicis que et poden ajudar a millorar el teu estat físic i, inclús, a ajudar-te amb la teva pèrdua de pes?*

Si és així, et dic el COM.

### COM FER EXERCICIS?

Tal com comentàvem al principi, mantenir un ampli ventall serà clau, i les teves lesions marcaran una mica què pots fer i què no. Si «no pots fer res», un professional de l'activitat física, sempre trobarà l'exercici adequat per tu i la dosis mínima de treball.

La meva proposta per aquests 3 primers mesos és molt simple i si no tens cap patologia articular greu, la podràs realitzar sense problemes. Consta de realitzar 4 exercicis, en forma de circuit ABANS de sortir a caminar:



### ORDRE

1. Pots fer d'entre **6 a 20** repeticions de cada exercici (segons les teves possibilitats)

2. Pots fer de **1 a 3** vegades el circuit sencer.

3. I un cop acabis, pots sortir a **caminar**. El caminar també pots modificar-lo: exigint una mica més de ritme o modificant els ritmes cada minut (normal, suau, fortet, etc.). De forma que li donis més càrrega al teu cos, i ell s'hagi d'adaptar.

**T'animem a fer petits canvis en els teus hàbits per sorprendre al teu cos. Ànims!**



Llic. Marc Aguilar  
<https://www.cpen.cat/members/llic-marc-aguilar/>