

Alguns consells per a la pràctica de l'exercici físic:

- Abans de res, cal que consulteu el vostre metge. Sobretot si a la família hi ha algun antecedent de malaltia cardíaca. Una **revisió mèdica** és el primer pas que cal fer abans de practicar exercici físic amb assiduitat.
- Cal començar a practicar l'exercici de **manera gradual**.

Som-hi!

- Per anar acostumant el sistema circulatori, és important fer algun **exercici amb moviments rítmics i repetitius**. Exemple: aixecar els braços dret i esquerre alternativament amb poca intensitat.
- Cal **triar activitats divertides i apropiades** per a l'edat. Els balls de saló són molt indicats.
- **Vestir amb roba còmoda i calçar adequadament** segons la temperatura, la humitat i l'activitat que realitzeu.
- Procurar **caminar per una superfície regular**, amb poc trànsit, ben il·luminada i segura.
- **Anar acompanyat** sempre resulta més agradable i estimulant. Es manté més el ritme i es riu més.
- L'elasticitat i l'adaptació dels músculs a l'exercici disminueix amb l'edat. Cal **escalfar una mica abans de començar per preparar la musculatura**, i no parar de cop..
- Si l'exercici dura més de 30 minuts, cal **beure aigua cada 15 minuts**, especialment si fa calor o la humitat és alta. No s'ha d'esperar a tenir set.

Excuses

No hi ha cap excusa per a no fer exercici.

Moltes de les persones que no fan exercici donen excuses que són fàcilment rebatibles:

- "No m'agrada fer esport". Molt bé, però és que **fer exercici no vol dir fer esport**. Vol dir tenir cura de la vostra salut i qualitat de vida.
- "No tinc temps". D'acord, però per practicar exercici físic n'hi ha prou amb **45 minuts dos o tres dies a la setmana**.
- "Em canso molt". Per què? Descartada qualsevol patologia que provoqui alguna anomalia o faciliti el cansament, quan es practica exercici es comprova que es té **més vigor i agilitat**.
- "M'avorreixo". Com és això? En aquest cas cal **canviar d'activitat o buscar-se bons companys**.
- "Tinc una malaltia". Compte! Si el metge desaconsella fer exercici físic heu d'obeir. Però hi ha algunes patologies, com la hipercolesterolèmia o la diabetis, que milloren amb l'exercici. D'altres, com l'osteoporosi, s'hi veuen alleujades. Sempre es pot trobar un exercici adequat per a cada persona. Davant de qualsevol problema, cal **consultar el metge o el farmacèutic**.
- "Sóc massa gran". No és veritat, segur que **hi ha un exercici indicat per a cada edat i estat de salut**.
- "No hi ha cap lloc a prop de casa per fer exercici". Doncs cal buscar-lo. **No només es pot fer exercici als gimnasos. Un parc és un lloc ideal**.