

Exercici físic a les instal·lacions esportives

Abans de començar un programa d'exercici físic en una instal·lació esportiva, sempre és recomanable consultar el metge.

La consulta és imprescindible si ha tingut o té...

- Una malaltia del cor o l'han operat del cor.
- Molèsties al pit quan fa esforços físics.
- Els pares o germans han tingut un atac cardíac de joves.
- Li costa respirar sense cap raó.
- Es mareja, ha patit desmaís o s'ha sentit desorientat/da fent esforços físics.
- Té la pressió arterial més alta de 140/90 o el colesterol alt.
- Té més de 45 anys si és home o més de 55 anys si és dona.
- Fuma.
- Pren medicines que li ha prescrit el metge.
- Té sobrepès o obesitat.
- Té problemes en els músculs, les articulacions o els ossos.
- O és una persona sedentària (és a dir, no realitza almenys 30 minuts d'activitat física, com a mínim 5 dies a la setmana).

Cal ser prudent i recordar

- No ha de fer exercici si té dolor de qualsevol tipus, si té febre o si està molt fatigat o té una descompensació d'una malaltia.
- Respecti les indicacions del centre esportiu quant a la durada i freqüència proposades per a cada tipus d'activitat.
- Begui aigua mentre fa exercici, sense esperar a tenir set.
- La persona que supervisa l'activitat de les classes dirigides és la responsable de controlar la intensitat del treball que dirigeix i ha de tenir la titulació requerida (llicenciatura en ciències de l'activitat física i de l'esport o tècnic/ca superior en animació d'activitats físiques i esportives).
- Les lesions que pugui patir, derivades de la pràctica d'exercici físic en el centre, han d'estar

cobertes per una assegurança esportiva tal i com marca la llei, sent subsidiària la pròpia instal·lació en el cas que les prestacions d'aquesta assegurança no estiguin totalment cobertes.

Quin exercici triar?

A cada centre s'ofereixen diferents activitats, que exerciten diferents capacitats físiques.

Activitats de baixa exigència cardiovascular

Poden ser practicades des d'un inici per a persones amb una baixa condició física:

- Activitats cos-ment, treballen principalment la **flexibilitat** i el control postural (Body Balance®, Ioga, Tai Chi, Reeduació Postural, Strech Training®).
- Activitats de tonificació que treballen de forma predominant la **força**, a diferents intensitats (Tono, Global Training®, Pilates, GAC-Glutis, Abdominals, Cames, Core - ABS, Fitball-Pilota Suïssa...).

Activitats de moderada exigència cardiovascular

Treballen la **resistència cardiorespiratòria**.

Si té alguna malaltia potser no les pot fer.

- Coreografiades (Aeròbic, BodyJam®, Cardio Training®, Multistep®, Sport Fitness).
- Mixtes de tonificació i treball cardiorespiratori (Body Pump®, Body Vive®, T.B.C, Bossu,...).
- Activitats a l'aigua, amb treball cardiorespiratori (Aqua Jocs, Aqua Salut, Aqua Toning, Aquaeròbic, Aquafit...).
- Activitats de ball (Country, Dance, Dansa del Ventre, Made in Brazil®, Salsa, Balls de Saló, Zumba...).

Activitats d'elevada exigència cardiovascular

Més relacionades amb la millora de la condició física (fitness) que amb la salut (healthness). No són recomanables per a persones amb factors de risc cardiovascular, almenys sense una valoració prèvia:

- Coreografiades (Body Attack®)
- A l'aigua (Aquapower, Aqua TBC,...)
- De boxa i arts marcials (Body Combat®, Box Express®, Capoeira,...)
- Amb bici estàtica (Ciclo indoor, SpinDiR®, Spinning®, RPM).