

Exercici físic a instal·lacions esportives

A la població general es recomana per setmana un **MINIM** de 3 hores de **resistència cardiovascular** i dues sessions de **força muscular**.

Comenceu per exercicis de baixa intensitat, augmentant poc a poc fins a una hora diària, gairebé tots els dies.

Fer exercicis de força 3 vegades per setmana ajuda a controlar els factors de risc cardiovascular.

A banda de les activitat esportives a l'aire lliure, també es recomana l'ús d'**instal·lacions esportives comunitàries** (gimnàs, pistes, piscina) doncs és un entorn segur. Les activitat grupals ajuden a mantenir la motivació.

Les embarassades, gent gran i persones amb malalties cròniques: és aconsellable que realitzin exercici físic supervisat; els **tècnics esportius** són els professionals responsables d'adequar la intensitat i el tipus d'exercici de les activitats dirigides.

Per la gent gran es recomanen activitats d'equilibri i coordinació dues vegades per setmana.

L'entrenament d'interval d'alta intensitat (HIIT) està contraindicat en persones amb hipertensió, insuficiència cardíaca, diabetis, obesitat o que son fumadores.

Beveu suficient aigua.

Informe-vos de les cobertures de l'assegurança esportiva de cada centre.

