



CONSELLS PER REPRENDE L'EXERCICI DESPRÉS DEL CONFINAMENT

Tot i que ara mateix només es permet fer exercicis individuals en aquesta fase, i és el *running* l'esport que més es practica en aquests moments, a poc a poc s'anirà obrint el ventall i podrem fer més coses. És important començar a moure'ns per estar preparats per quan puguem fer algun esport col·lectiu.

En definitiva, els consells que et proposem per reprendre l'activitat física després de tot aquest temps són els següents:

1. **Comença sortint a caminar.** Si ets dels que portes setmanes sense fer res, simplement surt a caminar una estona el primer dia; tingues en compte que has estat molt de temps parat.
2. **Escalfa abans de començar i estira en acabar.** Tal com és lògic abans de qualsevol activitat física, és aconsellable realitzar un correcte escalfament d'uns 5 minuts almenys. En acabar, dedica el mateix temps a fer exercicis d'estiraments.
3. **Marca't objectius realistes.** Si has estat, per exemple, diverses setmanes sense fer exercicis, no et propolis a la teva primera sortida fer 10 quilòmetres. Comença amb 2-3 i ves augmentant la distància.
4. **Tria bé la franja per fer exercici.** Consulta els horaris en els quals pots sortir a fer esport i tria. Et costa menys sortir a córrer a la nit o de bon matí?

5. **Varia els teus exercicis, no facis diversos dies seguits el mateix.** És a dir, procura no sortir a córrer, per exemple, 3 dies seguits ja que el teu cos no està acostumat a això ara mateix. De fet, segurament no ho estaria ni abans del confinament. Si avui surts a córrer intenta demà fer una mica d'exercici a casa o sortir simplement a caminar.
6. **Descansa.** Tampoc és bo que estiguis fent exercici físic tots els dies durant una setmana. Fes-ho de dilluns a divendres i intenta desconnectar dissabte i diumenge. El teu cos t'ho agrairà.
7. **Compta amb un preparador físic o entrenador personal si t'és possible.** La seva figura és important perquè t'elabori un pla específic i et faci un seguiment personal per veure si compleixes amb els exercicis proposats.
8. **Et pots permetre petites recompenses si compleixes els objectius.** Si després de marcar-te els teus objectius durant la setmana veus que els has complert, dona't un petit capritx durant el cap de setmana.
9. **Para si notes el més mínim dolor.** Han estat molts dies sense poder fer exercici i el teu cos ha d'acostumar-se a aquesta nova realitat. Davant qualsevol mena de dolor, para l'activitat i acudeix a un especialista perquè valori la teva zona afectada.
10. **És important complir amb totes les mesures proposades pel Govern.** Després d'un llarg confinament tots hem de ser responsables i actuar segons ens indiquen.
11. **Cuida la teva alimentació i hidratació.** Un altre dels bàsics d'un bon esportista, **cuidar l'alimentació diària i beure aigua tant abans, com durant i després de l'exercici físic.**

Aquestes són només algunes recomanacions o *tips* que et poden servir per reprendre la teva activitat esportiva.

Font: <https://padeladdict.com/consejos-retomar-ejercicio-fisico-tras-confinamiento/#.XrFFARMzYk8>