

Precaucions:

Cal aprendre a coordinar els moviments amb la respiració.

Les persones amb l'oïda sensible han de protegir-se amb taps de cera aïllants.

Les persones grans amb artrosi, reumatismes i/o altres molèsties a les articulacions han d'anar primerament a un especialista perquè avalui el seu cas.

A l'estiu, cal evitar sempre els canvis sobtats de temperatura.

Si quan estem nedant tenim una rampa cal parar a l'acte i anar cap a la vora y sortir de l'aigua. Per evitar-ho cal veure aigua en quantitat abans de nedar i també prendre qualsevol aliment ric en potasa, com pot ser un plàtan.



Els exercicis a l'aigua estan indicats per a qualsevol edat i serul ten molt beneficiosos per a problemes de movilitat

REJOVENIMENT AMB ELS PEDALS

Anar amb bicicleta permet conservar la forma física, es treballen les articulacions i la musculatura en general ajudant a mantenir-se jove. A més resulta molt bo per al cor, i ajuda a treballar la flexibilitat de les cames.

El ciclisme, com tots els esports, ha de ser practicat en sessions regulars, normalment dues o tres vegades a la setmana resulten ja un bon entrenament. Cada sessió ha de durar aproximadament una hora perquè els mecanismes del cos puguin generar energia muscular cremant grassa i millorant l'oxigenació cel·lular, així s'augmenta la resistència de l'organisme al cansament.

Per a tonificar la musculatura i augmentar l'oxigenació de la sang, el cor ha de bategar a un ritme del 60-70% de la freqüència màxima personal.

Aquest exercici és especialment beneficiós per aquelles persones que tenen problemes de circulació perifèrica i de retenció de líquids. Amb el pedaleig s'incrementa el fluxe de sang cap a les articulacions inferiors, millora el metabolisme cel·lular i el drenatge de les zones con-



Un "camel-back" resulta molt útil per portar els objectes personals a més d'una provisió d'aigua per evitar deshidratar-nos

ELS AVANTATGES DE L'EXERCICI FÍSIC

L'exercici regular com a part integral de la nostra activitat diària és probablement una de les mesures més positives que podem adoptar per mantenir la salut i la forma física durant tota la vida. Se'n beneficia el cor, els ossos, la musculatura, les articulacions i també la ment.

Si la nostra feina diària no requereix cap mena d'esforç físic cal fer una mica d'esport durant el nostre temps lliure

L'exercici físic i les malalties:

- **Alleugera el mal d'esquena.** Les activitats esportives que activen la musculatura abdominal i de l'espina milloren la postura i ajuden en la prevenció del mal d'esquena.

- **Evita l'obesitat.** L'exercici regular, juntament amb una alimentació adequada i equilibrada, ajuda a mantenir el nostre pes. L'obesitat augmenta el risc de patir malalties cardíaques, circulatòries i altres trastorns com poden ser pedres a la vesícula biliar.

- **Ajuda a la prevenció de certs tipus de càncer,** com és el cas del càncer de colon.

- **Ajuda en casos d'angoixa i depressió.** Ajuda a relaxar-nos i millora l'autoestima, a més, si es practica en grup o en un gimnàs afavoreix les relacions socials trencant l'aïllament socials que es dona moltes vegades.

- **Ajuda a enfortir els ossos.** Fer exercici regular moderadament ajuda a que els ossos estiguin més forts incrementant el seu contingut en minerals reduint així el risc d'osteoporosi. Els ossos que tenen osteoporosi es tornen cada cop més febles i tenen més tendència a patir fractures.

- **Redueix el perill de tenir malalties cardíaques,** que estan relacionades amb l'obesitat, els alts nivells de colesterol i tensió alta.

- **Alleugera els dolors menstruals.** Tant durant la menstruació com en els dies abans (amb el conegut síndrome premenstrual), l'exercici físic moderat pot ajudar molt a alleugerir el dolor i també l'ansietat associada.

- **Ajuda a dormir millor.** L'activitat física resulta molt adient per tenir un dormir profund, ara bé, hem d'anar a dormir en el temps màxim d'una hora després d'haver practicat l'exercici.

- **Canvis en la musculatura.** L'exercici regular incrementa la capacitat muscular fent créixer la musculatura. Aquest fet es degut a una major oxigenació. A més també augmenta el nombre i el tamany de les mitocondries (petites unitats cel·lulars productores d'energia) a dintre les cèl·lules musculars.

- **També la pell se'n beneficia** ja que la major aflluència de sang fa que tinguem un aspecte més saludable.

ATENCIÓ: EXCÉS D'EXERCICI

Un excés d'entrenament pot ser molt perjudicial per a la salut. A més, cal descansar el temps suficient per a recuperar-se.

Mai hem d'arribar al límit. Quan l'organisme no te temps per recuperar-se de l'esforç fet es parla d'excés d'entrenament.

Hi ha persones que arriben a obsessionar-se amb l'esport o bé amb l'anomenat culte al cos. Arriben a trobar-se malament, es senten cansats en excés i arriba un moment que el seu rendiment físic i intel·lectual baixa considerablement.

Hi han atletes que poden tenir sang a l'orina com a conseqüència de córrer una llarga distància. Acostuma a desaparèixer al poc temps, però sempre es millor consultar al metge.

Un altre transtorn és l'anomenat cop de calor. Un entrenament intens, sobretot quan fa calor, pot originar un esgotament extrem o un mareig (amb desmai inclòs) degut a una fallida del sistema corporal que controla i regula la temperatura del cos. Cal beure aigua natural (mai freda), protegir-nos del sol, i si després d'haver descansat no desapareixen els símptomes, consultar al metge.

També pot aparèixer dolor abdominal, diarrea (que pot ser amb sang).

En el cas de les dones, un excés d'entrenament pot alterar el sistema hormonal, produint-se la interrupció de la menstruació.

Símptomes d'un entrenament excessiu:

A més dels descrits anteriorment, cal reduir l'entrenament si:

- . Hi ha pèrdua de gana
- . Dificultats per dormir
- . Constant sensació d'esgotament físic
- . Despertar cansats
- . Pèrdua de pes sense causa aparent
- . Desmotivació general
- . Petites lesions o infeccions freqüents.

FER EXERCICI... FENT LA FEINA DE CASA

Les tasques de la casa ajuden a cremar calories i a mantenir-nos en forma, i si bé és cert que no aprimen, també és cert que ajuden molt a no engreixar-se.

Estar a casa no ha de significar sedentarisme.

Anem a veure uns exemples:

- Fer els llits. Es cremen unes 45 calories de promig.
- Planxar: 46 calories
- Escombrar: 75 calories
- Fregar el terra: 70 calories
- Passar l'aspirador: 45 calories
- espolsar les catifes: 75 calories
- Fregar els plats i endreçar la cuina: 35 calories
- Treure la pols: 35 calories
- Rentar roba a mà: 80 calories
- Cuinar: 40 calories

Ara, podem sumar totes les calories de les tasques que es fan en un dia en una casa i veurem el resultat...

Una curiositat: traient la pols es cremen les calories que porta una torrada.

Suplement patrocinat per:

ESPORTS
STOP

On podreu trobar el millor equipament i els millors complementos per a la pràctica del vostre esport preferit

Ctra. Sentmenat, 78
CASTELLAR DEL VALLÈS
TEL. 93 714 28 74

ANUNCIS CLASSIFICATS

SERVEI DOMÈSTIC I CUIDADORS

667-670- Chica se ofrece para hacer limpiezas del hogar. Tel.627 878 295

667-670- Sra. se ofrece para trabajos domésticos y limpiezas. Tel.697 824 019

667-670- Sra. se ofrece para trabajos domésticos y limpiezas. Tel.686 522 633

668-671- Sra. con exp. y resp. se ofrece como canguro les 24 horas, domicilio a convenir, y fines de semana. Tel.678 092 092 / 93 747 40 96

668-671- Dona de 40 anys s'ofereix per feines de casa. Tel.666 798 975

669-670- Srta. se ofrece para cuidar personas mayores niños o limpiezas. Tel. 666 713 348

669-670- Aux. de geriatría se ofrece por la mañanas para el cuidado de personas mayores. Con exp. y resp. Tel. 689 352 065

669-670- Se ofrece aux. de geriatría para fines de semana, festivos y guardias nocturnas. Tel. 672 308 751

670-672- Se ofrece sra. para limpieza o cuidado de ancianos.Tel. 617 926 517

670-672- Se ofrece sra. para servicios domésticos, limpiezas, cuidado de personas mayores y niños. referencias. Tel. 698 72 40 19

670-674- Se ofrece sra. para trabajos domésticos, limpiezas, cuidado de personas mayores, niños. Con referencias y papeles en regla. Tel. 686 522 633. Sra. Carmen.

670-672- Chica se ofrece para limpiezas, cuidado de niños y ancianos. Disponibilidad inmediata. Horario todo el día. Tel. 610 463 956

670-680- Sra. se ofrece para limpieza por horas, plancha, cuidado de personas mayores. Alta en la Seguridad Social. Tel. 660 079 087

670-672- Chica busca faena de limpieza, con experiencia. Por horas o media jornada. Dias festivos y fines de semana. Atención a personas mayores. Con experiencia en geriatría. Tel. 664 588 309

670-673- Señorita busca trabajo de limpieza, cuidado de niños, ancianos. Por la noche, fines de semana o horario completo. Tel. 654 877 937

TAROT

649- XELAJÚ TAROT. Soluciones con calor humano. 806 40 40 11 (24hrs.), 902 50 18 20(Visa)

663-671- TAROT de SOL. Consultas personalizadas, también a domicilio. Tel. 609 285 801

VARIS

547- SERVEIS FORESTALS CASTELLAR desbroçament de boscos i parcel·les, tala i poda de tot tipus d'arbres, feines amb tractor, trituració de residus vegetals. Tel. 607 667 481/93714 7347
606-702- ART-DECOPINT pintors econòmics. Sèrietat. Pintem pisos, cases, locals.

www.art-decopint.com Tel. 662 080 787

647-671- INSTALACIONES Y REPARACIONES DE ANTENAS, TV, DVD, ordenador, equipos de música. 30 años de experiencia. Presupuesto sin compromiso. Tel. 655 563 339

670-674-Transportesyargas, Guardamobles i traster. 93 714 45 17 // 675 844 196. C/Caldes, 39, info@transportesyargas.com. Baratíssim!!!"

657-702- PINTURA I DECORACIÓ C.J. Tot tipus de pintura. Decorativa, imitació a pedra, marmol, oxid... Juanjo. Tel. 677 462 344

661-670- DINERO EXTRA:

www.trabajar-desde-casa.es. Tel. 644 440 107

666-675- OBRAS Y REFORMAS MILMAG. Pladur, cocinas, baños, pintura, fachada, fontanería, electricidad, impermeabilización, derribos. Tel. 665 236 734

669-684- PINTORY DEROCADOR interiores y exteriores. Tel. 697 573 707 / 608 559 599

667-670- Empresa lider en su sector busca pers. serias y con unas horas libres a la semana. Gana un dineroextra TRABAJANDO DESDE TU CASA. Dejar datos 93 445 46 90 o en www.tunegointeligente.com

670-672- Se ofrece pareja de bolivianos para cuidado de fincas rústicas. tel. 663 609 868

670-673- Se ofrece joven responsable para peón de reformas, jardinero o cualquier tipo de trabajo. Tel. 649 359 248

670-672- Se ofrece chico para cualquier tipo de trabajo. A tiempo completo. Tel. 677 250 118

670-674- Se ofrece jardinero con experiencia. Con coche y herramientas propias. Precios económicos. Tel. 93 712 43 77 / 635 237 983

670-672- TRASPASO BAR EN CASTELLAR. Tel. 685 211 824

670-0-672- Se alquila habitación en pleno centro de Castellar, con derecho a todo el piso. Ideal estudiantes, etc. Tel. 666 007 259

670-672- Se chico para pintura , casas o pisos. Precios módicos. También pequeñas reparaciones del hogar. Tel. 671 133 173

670-672- Se alquila habitación en Castellar en una casa. Tel. 679 926 348