



# Posar en solfa el cos

Importa més la constància que la quantitat, vet aquí: l'exercici físic endarrereix el deteriorament cognitiu i ens ajuda a tenir bona salut i prevenir malalties, i sempre és més efectiu realitzar diversos exercicis al llarg del dia que fer-ne molts durant mitja hora i prou. És a dir: hem d'introduir l'exercici en les tasques diàries. I caminar un mínim de 10.000 passes és ideal, però a casa també podem realitzar exercicis posant en solfa tot el cos per mantenir el to muscular, l'elasticitat i l'equilibri. Us en proposem una taula.

1. Cervicals. Davant d'un mirall o del televisor. Portar la barbata al pit i tornar a la posició inicial. Portar l'orella a l'espatlla i tornar a la posició inicial. I finalment portar la barbata a l'altra espatlla i tornar a la posició inicial. Sempre de forma lenta, sense forçar i parant al centre.

2. Espatlles i braços. Aixecar i baixar les espatlles. Fer rotacions cap enrere. Fer rotacions cap endavant. Aixecar les mans cap al sostre. Flexionar els colzes. Per darrere, portar una mà al clatell i l'altra a l'esquena. I finalment, braços estirats i obrir i tancar les mans.

3. Tronc. Asseguts a la cadira, sense recolzar l'esquena, posar les mans a la cintura i portar el tronc ara cap endavant, ara cap endarrere. A dreta i a esquerra. Ajuntar les mans i estendre els braços per fer rotacions de tronc cap als dos costats.

4. Cames. Asseguts, estendre els genolls. Aixecar un genoll i estirar-lo, tornar a doblegar-lo i tornar-lo a baixar. I finalment, dempeus, fer esquats (la famosa *sentadilla*) flexionant lleugerament el cos cap endavant.

5. Peus. Amb els talons a lloc, aixecar la punta dels peus. Primer junts, després de forma alternada. Aixecar els talons, deixant les puntes a terra. I finalment, anar fent el joc punta-taló.

En qualsevol cas, un fisioterapeuta podrà adequar-vos els exercicis al vostre estat de salut.