

Fisioterapeutas catalanes abogan por la actividad física durante el confinamiento

Europa Espanya Espanyol

BARCELONA, 25 (EUROPA PRESS)

El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya ha impulsado este miércoles un decálogo de consejos para mantener la actividad física durante el confinamiento causado por la pandemia de coronavirus, ha informado en un comunicado.

Ha recomendado "respetar las horas habituales de sueño pero no alargar el tiempo en la cama, hidratarse bien y ajustar la dieta a las necesidades reales del momento, es decir, a menos actividad física, menos calorías requiere el cuerpo".

Ha apostado por establecer un programa de ejercicio basado en las cuatro capacidades básicas: flexibilidad, velocidad, resistencia y fuerza; y "ajustado a las posibilidades reales" de cada persona.

El colegio ha recomendado disciplinas como pilates y yoga; bailar, que puede aportar bienestar físico y mental; y caminar entre los extremos más alejados del domicilio durante cinco minutos cada hora siempre que sea posible, entre otros.

También ha impulsado una serie de ejercicios físicos y musculares que se pueden combinar con el teletrabajo.