



NOTA DE PREMSA

---

## **Els fisioterapeutes catalans recomanen el ball com a activitat física saludable i de baix risc**

---

- Cal preparar el cos amb moviments suaus per posar a punt músculs i articulacions
- Cal fer servir roba i calçat adequats perquè cada tipus de ball té les seves necessitats
- Cal aparcar els problemes a casa i dedicar-nos plenament a deixar que el ritme se'ns emporti
- I sempre que tinguem alguna molèstia, cal consultar el fisioterapeuta de confiança

*Barcelona, juny de 2019* — Balls de saló, sevillanes, ballet, sardanes, zumba, bachata: hi ha moltíssims tipus de ball i tots impliquen moure l'esquelet, és a dir, fer exercici físic, i alhora, passar-s'ho bé al ritme de la música. Però no hem de deixar-nos endur per l'eufòria i forçar massa el cos, hem de gaudir-ne, però sempre anant amb compte. Per aquest motiu i amb el sentit didàctic de sempre, el [videoconsell del mes de juny](#) de la campanya "12 mesos, 12 consells de salut", en què participa el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya (CFC), està dedicat a fomentar que la gent balli perquè moure's sempre és saludable, però amb seguretat.

Abans d'entrar a classe o a la pista a donar-ho tot, cal preparar el cos fent moviments suaus i estiraments, per posar a punt tant els músculs com les articulacions, subratlla el videoconsell. Sense oblidar que cal fer servir roba i calçat adequats, cada tipus de ball té les seves necessitats.

Anar de menys a més és una altra màxima del videoconsell. Per evitar problemes, cal escalfar i anar progressant en complexitat i en velocitat. Com a recomanació, aparcar els problemes a casa i dedicar tota l'atenció a deixar que el ritme se'ns emporti. Això sí, sense oblidar que no ballem sols i cal estar pendents de les persones que ens envolten, així evitarem topar amb algú o algun objecte.

Una altra cosa que destaca el videoconsell és que ballar no deixa de ser una activitat física, que pot arribar a ser molt exigent. Així que cal tenir preparat el cos pel que li exigirem i sempre que tinguem alguna molèstia, consultar el fisioterapeuta de confiança.

La campanya '12 mesos, 12 consells de salut' és una iniciativa conjunta del Colegio Oficial de Fisioterapeutas del País Vasco, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Navarra, l'Il·lustre Col·legi de Fisioterapeutes de la Comunitat Valenciana, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Galicia, el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid, el Colegio de Fisioterapeutas de Cantabria i el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya.



**Col·legi  
de Fisioterapeutes  
de Catalunya**

**Àrea de Comunicació**

C/ Segle XX, 78 – 08032 Barcelona — 93 207 50 29  
[www.fisioterapeutes.cat/comunicacio](http://www.fisioterapeutes.cat/comunicacio)  
[comunicacio@fisioterapeutes.cat](mailto:comunicacio@fisioterapeutes.cat)