

Movimont y Sport Bëgnester y sanité

Ciodí é pa le fitness da vignidé important?

- Fej bun ala sanité y al bëgnester -> porta a prevenziun de deplü disabilités
- Miglioramënt dl aspet fisich
- Dolur y la tenjiun ven arbassé
- La mobilité y la resistënza ven miorada
- Al evitëia maraties cardiovascolares y dagns posturai
- L' independënza ven mantignida, dantadöt tl eté atempada

Ciodí é pa le fitness da vignidé important?

Le movimont: efet positif sön la muscolatöra y sön la posziun fisiologica dal corp tratan le de, por ejompl:

- me de spiné (cervicalgie, lombalgie i.e.e.)
- osteoartrosi (por na bona composiziun dal os)
- me de ce
- le gni ciurn
- fibromialgie (me ai muscoli)
- depresciun - sanité mentala

Co pói pa integré l' eserzize tla vita da vignidé?

- Söl laur: Jí a pe o cun la roda
- Te ofize: fá na palsa da sté sonté, loé sö vigni 30 menüc
- Fá la spëisa: partí fora les bustes te na manira uniform, mantigní la postöra cun cosciënza
- I laurs de ciasa: storje i jenëdli impede le spiné, mudé posiziun regolarmënter
- Tëmp lëde: jí a pe, fá laurs t' urt, balé, hobby cun movimënt

A ci mësson pa mëte averda?

- Ascuta to corp, zënza me!
- Mët man bel plan y aumentëia plan plan
- Mët averda ala postöra ergonomica tratan i movimënc da vignidé
- Sce tas disturbs: Consulta to fisioterapist

Por le travert:

Vigni movimënt cunta: Al é miú da ester atif püch gonot co dainré te na manira intensiva.



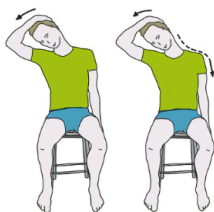
Stretching

1. Mantigní y mioré la mobilité Muscui, tendins y tesciüda de conet (fascia) á la tendënza da se tigní cörc sce al mancia movimënt. Le stretching regular dëida mantigní o aumenté la larghëza de movimënt dles articolaziuns, che é importaanta por i movimënc da vignidé y por les prestaziuns sportives.
2. smendrësc la posiziun nia dërta y prevëiga les ferides da n'adoranza massa alta
3. Stimolëia la zircolaziun dl sanch Le stretching stimolëia la microzirculaziun, mioran l'aport de sostanzes nutritives y de ossigen ai muscui y favorisan la regeneraziun do l'eserzize fisich
4. Smendrí tenjiuns y dolurs N stretching lisier pó smendrí le tonn di muscui, dantadöt sce al é tenjiuns liades al stress o ala postöra (p.ej al col) y al pó prevení o alisiré me al spiné y al ce.
5. Prevenziun de inzidënc Cun na flessibilité assá, pó i movimënc gní fac cun na mëndra resistënza, y insciö vëgnel smendrí le prigo da se straché o se lascé ferí i ligamënc, dantadöt sce al vëgn fat movimënc brusco o estrem
6. Important: le stretching mëss gní controlé y nia fá me; sce al é na ferida acuta, n gran me o val' patologia, vëgn le stretching ma aconsié do avëi fat referimënt cun n dotur; le stretching dinamich é plü adaté dan le sport, chël statich do le sport o tla vita da vignidé.

Vigne dé 5 minuc:

- plan y controlé
- tigní vigne posiziun 20-30 secunc
- cina che al sa bun, al ne dess nia fa mé

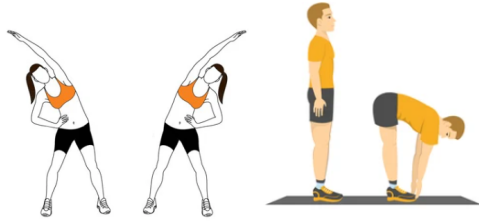
1. Col y sciabes: prevegn mé y tensciuns al cé



2. sciabes y piet: por na posiziun ereta



3. Spiné



4. iames: inseresc le spiné, cuntra xherc al Achillessehne y me ai pisc

