

**Activitat física davant els problemes de salut**

<b>Problemes de salut cardiovasculars.</b> <u>Hipertensió arterial.</u>	<p>Totes aquelles situacions permanents que fan augmentar molt el risc de patir una malaltia cardiovascular.</p> <p>És bàsic evitar les activitats que facin augmentar la tensió.</p>	<p>Activitat física aeròbica.</p> <p>Molt important el treball de resistència.</p> <p>Exercicis generals.</p> <p>Intensitat lleugera i moderada.</p> <p>L'objectiu és el wellness i la rehabilitació.</p>
<b>Problemes de salut cardiovasculars.</b> <u>Situacions permanents de risc cardiovascular.</u>	<p>Totes aquelles situacions permanents en què l'aparell cardiovascular no funciona adequadament.</p> <p>L'equip mèdic ha de donar permís per fer qualsevol tipus d'activitat física.</p>	<p>Activitat física aeròbica.</p> <p>Es poden treballar totes les qualitats físiques.</p> <p>Exercicis generals i analítics.</p> <p>Sempre a intensitat insignificant i lleugera.</p> <p>L'objectiu és el wellness.</p>
<b>Problemes de salut endocrins.</b> <u>Obesitat.</u>	<p>Totes aquelles situacions permanents que fan augmentar molt el risc de patir una malaltia cardiovascular.</p> <p>És important cremar com més calories millor, sobretot si provenen dels lípids.</p>	<p>Activitat física aeròbica.</p> <p>Molt important treball de resistència i força.</p> <p>Exercicis generals i analítics.</p> <p>Intensitat lleugera i moderada.</p> <p>L'objectiu és el wellness i la rehabilitació.</p>
<b>Problemes de salut endocrins.</b> <u>Diabetis.</u>	<p><i>Totes aquelles situacions permanents que fan augmentar molt el risc de patir una malaltia cardiovascular.</i></p> <p><i>Ajuda que la insulina funcioni millor dins de l'organisme.</i></p>	<p>En el cas de la diabetis infantil, activitat física espontània, vigilant sovint la glucèmia.</p> <p>En el cas de l'adult:</p> <p>Activitat física aeròbica (màxim 60 minuts).</p> <p>Exercicis generals.</p> <p>Intensitat lleugera i moderada.</p>

<b>Problemes de salut respiratoris.</b>	<p>Totes aquelles situacions en les que l'activitat pulmonar es veu disminuïda, és a dir, que no arriba tot l'oxigen que hauria d'arribar a la sang.</p>	<p>Com a mínim 20-30 minuts 3-5 dies/setmana.</p> <p>Intensitat lleugera, moderada i vigorosa (segons l'afectació).</p> <p>Exercicis generals.</p> <p>Metabolisme aeròbic.</p> <p>Wellness, fitness i rendiment (segons l'afectació).</p>
<b>Fatiga crònica i fibromiàlgia.</b>	<p>Es tracta de dos problemes de salut crònics que produeixen un gran impacte en l'estil de vida, ja que solen provocar inactivitat i, per tant, pèrdua de funcionalitat.</p>	<p>Quantitat d'activitat física igual a l'etapa del cicle vital corresponent.</p> <p>Progressió molt lenta.</p> <p>Intensitat lleugera i moderada.</p> <p>Totes les qualitats físiques.</p> <p>Exercicis generals.</p> <p>Exercicis aeròbics.</p> <p>L'objectiu és el wellness.</p>
<b>Problemes de salut ossis i articulars.</b>	<p>Problemes de salut provocats per la debilitat muscular i les males postures o desequilibris corporals. També poden ser de causa traumàtica.</p>	<p>Intensitat lleugera o moderada, si s'exercita la zona afectada, i vigorosa, si la zona queda aïllada.</p> <p>Totes les qualitats físiques.</p> <p>Exercicis generals i analítics.</p> <p>Exercicis aeròbics.</p> <p>Wellness i fitness.</p>
<b>Mal d'esquena.</b>	<p>Dolor a la part posterior del tronc. Rigidesa muscular excessiva provocada per diversos factors.</p>	<p>Intensitat lleugera i moderada.</p> <p>Totes les qualitats físiques.</p> <p>Exercicis generals i analítics.</p> <p>Exercicis aeròbics.</p> <p>L'objectiu és el wellness.</p>