



Els 4 millors exercicis per posar-te en forma, segons els experts

[inici centrareport] Hi ha persones a qui els encanta practicar esport. Altres, en canvi, són més mandroses i aixecar-se del sofà els suposa un esforç considerable. Sigui com sigui, fer esport és necessari pel nostre benestar físic i mental.

Ara bé, hi ha algun tipus d'esport que sigui "millor" que un altre? Doncs segons un estudi dut a terme per la **Universitat de Harvard**, sí. D'acord amb els científics, aquests són els 5 exercicis més beneficiosos pel nostre cos i estat d'ànim:

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;js.src='https://embed.playbuzz.com/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));
```

[/playbuzz]

Versió sense playbuzz

Nedar

L'autor de l'estudi assegura que "la natació és l'entrenament perfecte". El motiu? Es treballen tots els grups musculars. A més, eleva la freqüència cardíaca, fet que ajuda a millorar la salut del nostre cor.

Tai chi

Tot i que de vegades aquesta art marcial s'associï a persones grans, el cert és que és molt recomanable practicar-la a totes les edats. I és que no només millora la flexibilitat, sinó que enforteix els músculs. A més, és un tipus d'exercici que va molt bé per relaxar-se i alliberar tensions.

Entrenament de força

Segons els científics de Harvard, aquest entrenament és ideal per incrementar la resistència. Per a practicar-lo no cal anar al gimnàs ni fer servir peses, si no es vol, ja que es pot utilitzar el pes del mateix cos. A Youtube hi ha desenes de tutorials d'exercicis de força que es poden fer des de casa, com el que podeu veure més amunt.

Caminar

Caminar també és fer exercici. De fet, té moltíssims beneficis: ens ajuda a mantenir-nos en forma, enforteix els nostres ossos, disminueix el risc de patir certes malalties cardiovasculars, etc. L'ideal és caminar entre 30 minuts i una hora diària.

[ficentrareport]