PLA D'ACTIVITAT FÍSICA ESPORT I SALUT

Què és?

Una campanya per augmentar el nivell de la pràctica d'activitat física de la població

Què pretén?

Facilitar la incorporació de l'activitat física en la vida diària i potenciar un estil de vida actiu

Quant dura?

Sempre
(els 6 primers mesos són claus)

Què s'aconsegueix?

Augmentar el nivell de salut

Ara ja t'has activat!
Recorda que ja no ets una persona sedentària i gaudiràs dels beneficis de l'activitat física. Si no vols perdre'ls, la **pràctica continuada** et permetrà mantenir-los, gaudint d'una **millor salut física i mental.**

Si vols fer altres activitats:

C.E. Can Zam
c/ Víctor Hugo, s/n
Tel. 93 468 26 90

C.E. Rambla Fondo
Plaça Mediterrània, s/n
Tel. 93 468 55 28

Associació Esport i Salut
c/ Mn. Jacint Verdaguer, 22 (Pav. Nou)
Tel. 93 386 76 08

C.E. Raval
c/ Sant Jordi, 14-28
Tel. 93 466 82 79

C.E. Torribera
Castella, s/n
Tel. 93 392 63 04

Institut Municipal d'Esports
Plaça Manent, s/n Tel. 93 462 40 86

Coordina:

Pla d'**Activitat Física Esport i Salut**

Generalitat de Catalunya

Organitza:

SC+ Ajuntament de Santa Coloma de Gramenet
Institut Municipal d'Esports

área científica MENARINI



PLA D'ACTIVITAT FÍSICA ESPORT I SALUT

SANTA COLOMA DE GRAMENET

Activa't caminant!

CONSELLS

- Utilitza un calçat i roba còmodes.
- Després de menjar evita les activitats intenses, ja que poden interferir en la correcta digestió.
- Recorda portar aigua i anar bebent durant el recorregut, sobretot quan fa calor.
- Evita hores de màxima insolació: camina sota l'ombra, barret, protecció solar, ulleres de sol.
- Evita temperatures extremes, de calor i també de fred.
- Durant la passejada, hauries d'anar a una velocitat agradable que et permeti parlar.
- Un podòmetre pot ser útil per mesurar les passes i la distància dia a dia i veure com es millora la salut.
- Cal que respectis les normes de seguretat vial.
- No t'oblidis de respectar l'entorn i el medi natural.
- Anima a algun familiar o amic per a que camini amb tu.
- Recorda portar rellotge durant la passejada.

FASE D'INICI (2 mesos)

Comença caminant 20 minuts al dia.

Freqüència setmanal: 3 dies alterns.
Progrés: cada setmana augmenta uns minuts (exemple: 3-5 minuts).

FASE DE MILLORA (2 mesos)

Segueix caminant el mateix temps amb el que has acabat la fase anterior (entre 40 i 55 minuts al dia).

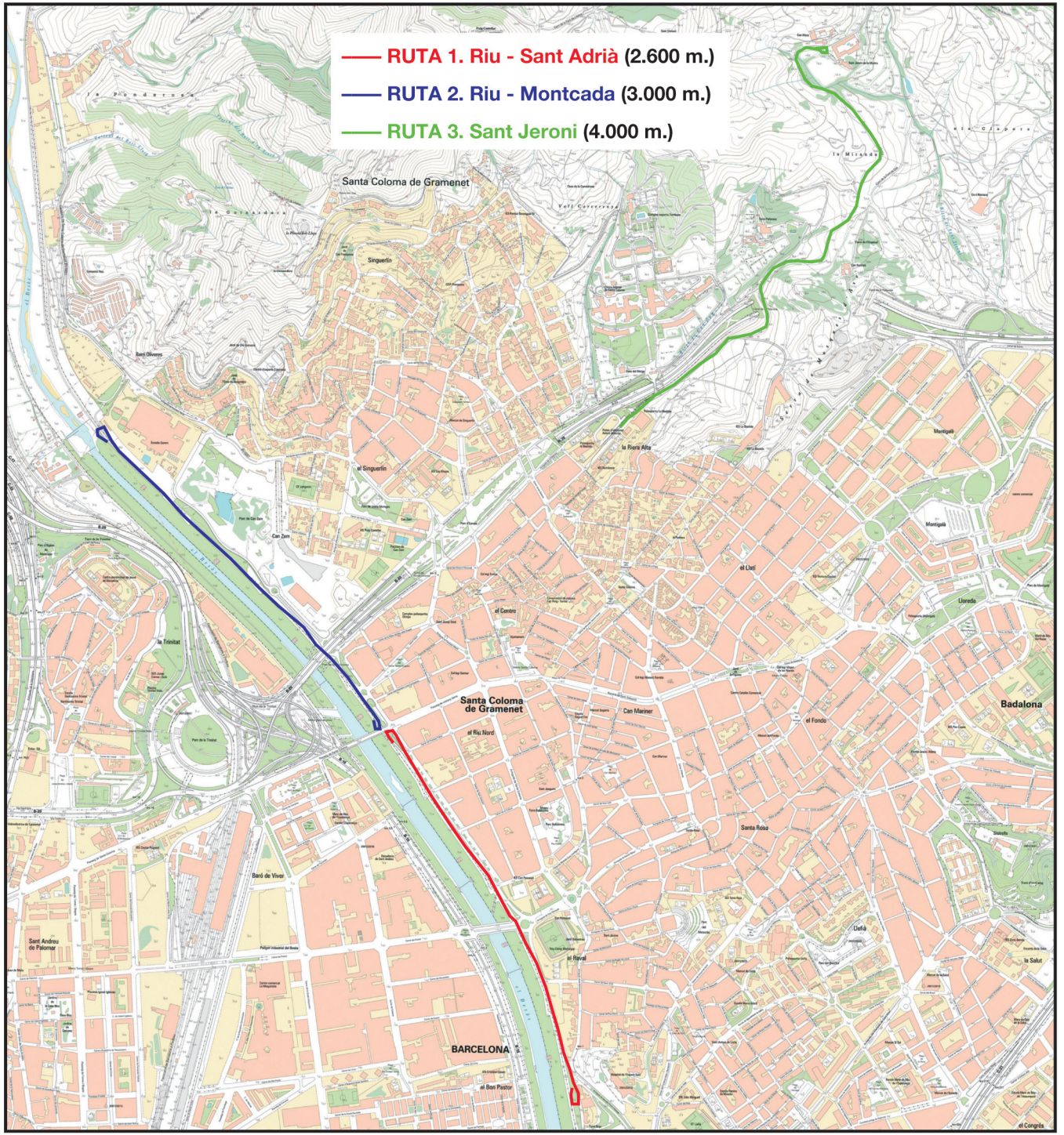
Freqüència setmanal: 4 dies (1r mes) i 5 dies (2n mes).
Progrés: augmenta els minuts cada setmana fins arribar a 60 minuts per dia. També pots mantenir el temps i augmentar el ritme i fer més distància.

FASE DE MANTENIMENT (d'ara en endavant)

Segueix caminant el mateix temps amb el que has acabat la fase anterior (uns 60 minuts al dia).

Freqüència setmanal: entre 5 i 7 dies setmanals.
Progrés: durant els 2 primers mesos d'aquesta fase hauràs de caminar més ràpid, trigant menys en fer la mateixa ruta. Aleshores, estaràs en forma i podràs seguir fent salut amb aquestes o altres rutes o activitats del municipi.

Atenció! Mentre camines has de poder parlar sense dificultat, sinó baixa el ritme.



© Institut Cartogràfic de Catalunya