

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 clau)

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 d'activitat física** et permetrà mantenir-los, i gaudiràs d'una **millor salut física i mental**.

CONSELLS

- Utilitza calçat i roba còmodes.
- Després de menjar evita les activitats intenses, ja que poden interferir en una digestió correcta.
- Recorda portar aigua i beu-ne 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 viària.
- No t'oblidis de respectar l'entorn i el medi natural.
- Anima algun familiar o amic perquè camini amb tu.
- Recorda portar rellotge durant la passejada.

SI VOLS FER ALTRES ACTIVITATS

INFORMACIÓ

Ajuntament de Taradell
www.taradell.cat

Taradell



Coordina



Pla d'Activitat Física
Esport i Salut



Organitza



Ajuntament
de Taradell



Activa't! Caminant



ATENCIÓ! Mentre camines has de poder parlar sense dificultat, en cas contrari baixa el ritme.

FASE D'INICI 2 mesos

FREQÜÈNCIA SETMANAL: 3 dies alterns.
PROGRÉS: cada setmana augmenta uns minuts (p. ex. 3-5 minuts).

**Comença caminant
20 minuts al dia.**



FASE DE MILLORA 2 mesos

FREQÜÈNCIA SETMANAL: 4 dies (primer mes) i 5 dies (segon 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.

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

FASE DE MANTENIMENT d'ara en endavant

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

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



----- Ruta Mitjana.- 2,57 km

FASE D'INICI
2 mesos

FREQÜÈNCIA SETMANAL: 3 dies alterns.
PROGRÉS: cada setmana augmenta uns minuts (p. ex. 3-5 minuts).

Comença caminant
20 minuts al dia.



FASE DE MILLORA
2 mesos

FREQÜÈNCIA SETMANAL: 4 dies (primer mes) i 5 dies (segon 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.

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

FASE DE MANTENIMENT
d'ara en endavant

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

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



----- Ruta Llarga.- 3,85 km

ATENCIÓ! Mentre camines has de poder parlar sense dificultat, en cas contrari baixa el ritme.

FASE D'INICI
2 mesos

FREQÜÈNCIA SETMANAL: 3 dies alterns.
PROGRÉS: cada setmana augmenta uns minuts (p. ex. 3-5 minuts).

Comença caminant
20 minuts al dia.



FASE DE MILLORA
2 mesos

FREQÜÈNCIA SETMANAL: 4 dies (primer mes) i 5 dies (segon 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.

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

FASE DE MANTENIMENT
d'ara en endavant

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

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