

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

ACTIVITATS CONTINUADES

Manteniment físic per adults i gent gran

Més informació: **PAVELLÓ MUNICIPAL D'ESPORTS**
Pg. Països Catalans, s/n - Tel. 972 240 012
esports@viladesalt.cat

Programa d'activitats dirigides (pilates, estiraments, etc.) i programa d'activitats aquàtiques (aiguaqim i aigüadolça)

Més informació: **PISCINA MUNICIPAL DE SALT**
C/ Miquel Martí i Pol, 5 - 17190 SALT - Tel. 972 236 021
www.ufec.cat

Gimnàstica holística, Parc de salut, Tai-txi, Tallers de fisioteràpia, Caminades saludables i altres activitats per Gent Gran

Més informació: **CENTRE DE RECURSOS DE LA GENT GRAN**
Plaça de la Vila, s/n - Tel. 972 011 655
Horari: matí de 10.00-14.00 h. - tarda de 16.00 a 19.00 h.
Divendres a la tarda: tancat

loga, Tai-txi i Gimnàstica de manteniment

Més informació: **CASAL DE GENT GRAN LES BERNARDES**
C/ Diputació, 2 - Tel. 972 232 663

ACTIVITATS PUNTUALS

Setmana de l'Activitat Física i la Salut (mes d'abril)

Més informació: www.salt.cat

Bicicletada contra el canvi climàtic (finals de setembre)

Més informació: www.pedala.org



Coordina



Pla d'Activitat Física
Esport i Salut
Generalitat
de Catalunya

Organitza



Salt



Activa't! Caminant

FASE D'INICI

2 mesos

Comença caminant 20 minuts al dia.

FREQÜÈNCIA SETMANAL: 3 dies alterns.

PROGRÉS: cada setmana augmenta uns minuts (p. ex. 3-5 minuts).

FASE DE MILLORA

2 mesos

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

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.



FASE DE MANTENIMENT

d'ara en endavant

Segueix caminant el mateix temps amb què 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, 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.



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