

TEST DE LA CONVERSA

Utilitza el test de la conversa per conèixer el ritme al qual pots entrenar.

Intensitat de l'exercici

LLEUGER



MODERAT



VIGORÓS



Nivell de conversa

FREQÜÈNCIA DE LA
RESPIRACIÓ NORMAL:
POTS CANTAR O PARLAR

RESPIRAR CADA VEGADA
MÉS RÀPID: POTS
MANTENIR UNA CONVERSA,
PERÒ NO
POTS CANTAR

ESBUFEGANT PER
RESPIRAR; NO POTS
MANTENIR
UNA CONVERSA

Exemples

CAMINAR LENT
FER ESTIRAMENTS
FER TASQUES
DOMÈSTIQUES LLEUGERES

ANAR A PAS LLEUGER
PATINAR
NEDAR TRANQUIL·LAMENT

CÓRRER RÀPID
JUGAR A TENNIS
SALTAR A CORDA

PAUTES D'ACTIVITAT FÍSICA (AF) PER A ADULTS

*Fer alguns exercicis és millor que fer-ne cap
i fer-ne més és millor que menys!*



MOU-TE MÉS I
FES ACTIVITATS
PREFERIBLEMENT
TOTS ELS DIES
DE LA SETMANA.



OBJECTIU DE LA SETMANA:
MÍNIM 2H 30 MIN D'AF
MODERADA.
MÍNIM 1H 15 MIN D'AF
INTENSA, O UNA
COMBINACIÓ
EQUIVALENT.



INTRODUEIX
EXERCICIS DE FORÇA
ALMENYS 2 DIES A LA
SETMANA (EXERCICIS
DE PES CORPORAL,
IOGA, ETC).



MOU-TE AMB
FREQUÈNCIA I
REDUEIX EL TEMPS
QUE PASSES
ASSEGUT.