

## 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 DE SALUT:

#### -CURSOS DE GIMNÀSTICA CORRECTIVA

A partir de 16 anys

Dos dies a la setmana

Informació: Complex Esportiu Municipal La Plana.

Pl. Catalunya, s/n

Tel. 93 480 27 18

#### -CURSOS DE NATACIÓ TERAPÈUTICA

De 9 a 15 anys (cal saber nedar)

Dimarts i dijous, de 19 a 19.45

Informació: Complex Esportiu La Plana.

Pl. Catalunya, s/n

Tel. 93 480 27 18

### ACTIVITATS FÍSQUES:

#### -ACTIVITAT FÍSICA PER A GENT GRAN

A partir de 65 anys

Dos dies a la setmana, en horari de matí

complex Esportiu Municipal Les Moreres

Informació: Punt d'Atenció a la Ciutadania

Pl. Sta. Magdalena, 24

Tel. 900 30 00 82

#### -CURSOS D'AIGUAGIM PER A LA GENT GRAN

Dimarts i dijous, de 12.45 a 13.30h

Informació: Complex Esportiu Municipal La Plana.

Pl. Catalunya, s/n

Tel. 93 480 27 18

Per a més informació i per descarregar-vos el plànol  
consulteu la web [www.esplugues.cat/esports](http://www.esplugues.cat/esports)

Coordina



Pla d'Activitat Física  
Esport i Salut

Generalitat  
de Catalunya

Organitza

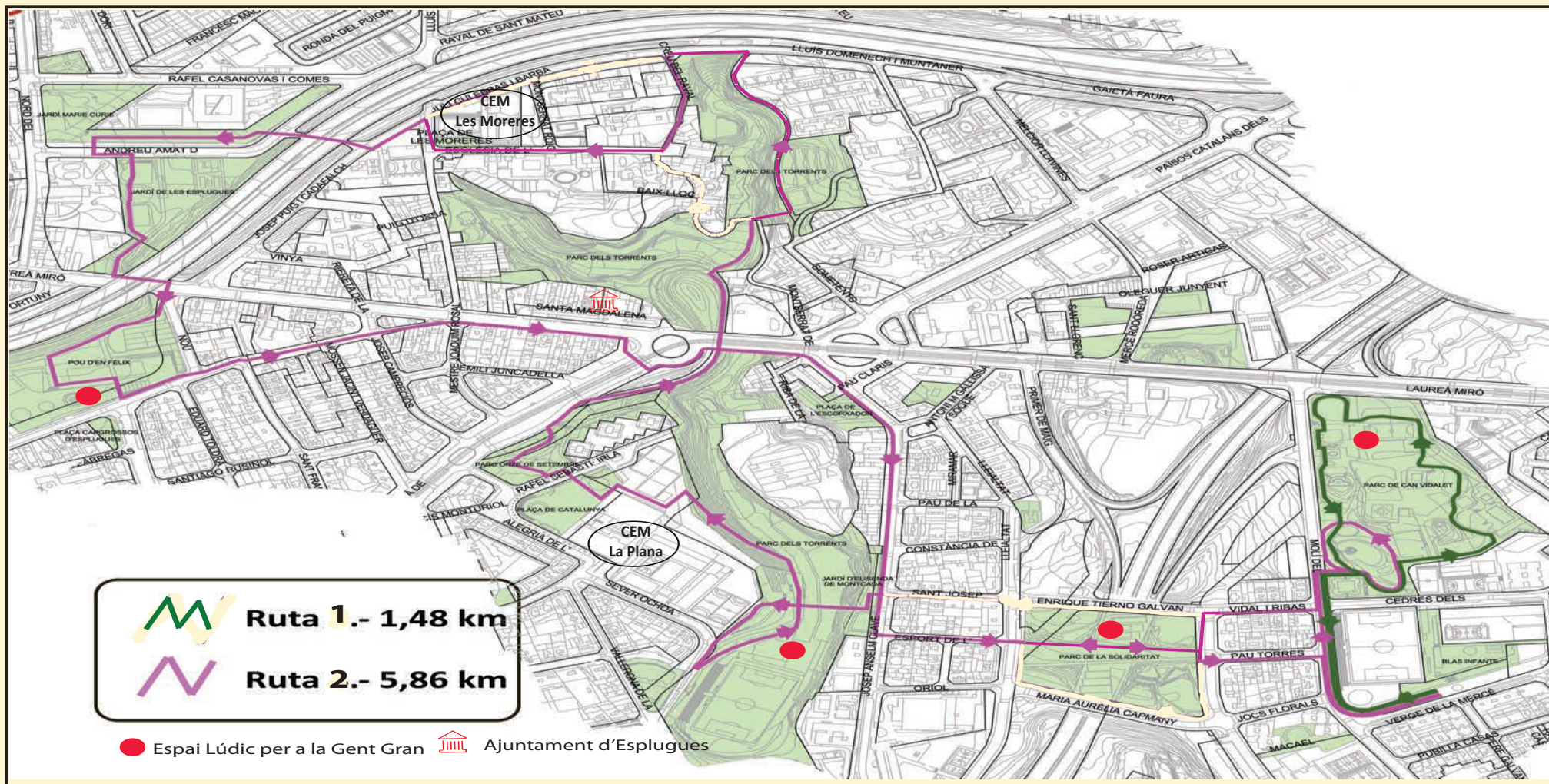


AJUNTAMENT D'ESPLUGUES

# Esplugues de Llobregat Ruta 1 i 2



# 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).**