

## 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 TERRESTRES:

#### Activitats dirigides a adults:

Manteniment - Aeròbic - Tai-txi - Pilates  
Programa de psicomotricitat per a persones amb fibromiàlgia

#### Activitats per a gent gran:

Sorragim (mesos de juliol i setembre a la platja)

### ACTIVITATS AQUÀTIQUES

Activitat aquàtica per a nadons (6 a 18 mesos)

Activitat aquàtica per a nens i nenes (2 a 16 anys)

Cursos de natació per adults (iniciació - perfeccionament)

Natació per a embarassades

Aiguagim

Activitats aquàtiques per a gent gran

Programa de psicomotricitat aquàtica (persones derivades del CAP)

Informació per la realització d'aquestes activitats:

**COMPLEX ESPORTIU DEL MASNOU**

Tel. 93 555 61 03



### Coordina



Pla d'Activitat Física  
Esport i Salut

Generalitat  
de Catalunya

### Organitza



Ajuntament  
del Masnou



# El Masnou



# 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).

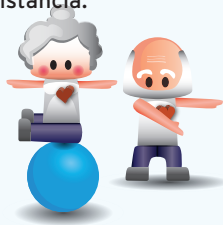
## FASE DE MILLORA

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.



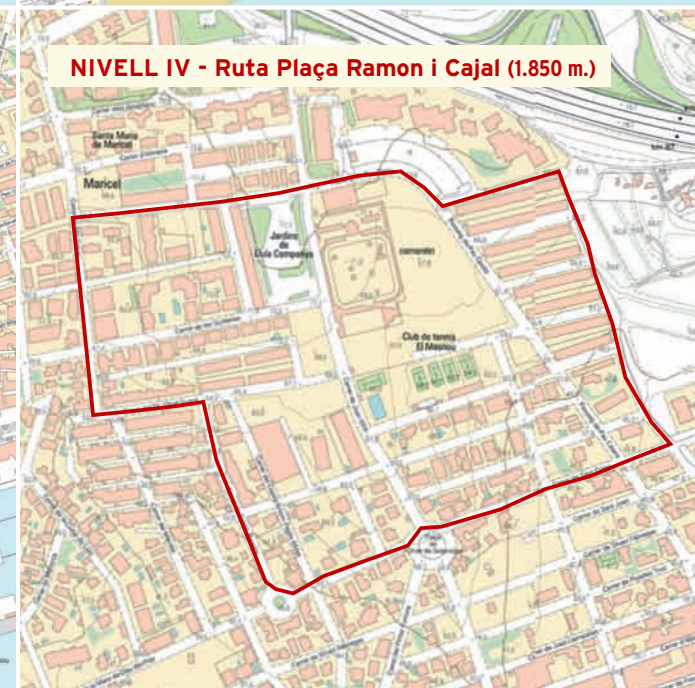
## FASE DE MANTENIMENT

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.