

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

Tai chi, balls de saló, country

Centre Cultural d'Almacelles El Casal
Tel.: 973 74 23 45

Cursets de natació

Almacelles Natació Club
Hivern i estiu: iniciació, perfeccionament i aquagym
Tel.: 973 74 12 39

Classes i ball country

Associació d'amics del country Lo Vilot
Tel.: 696 99 51 78

Gimnàstica per a gent gran

Gimnàs Pac Dom, c/ del Nord 15, Baixos
Tel.: 973 74 15 21

Caminades populars

Club d'Atletisme "Almacelles atlètica"
Tel.: 620 915 753

Club Petanca

Dimarts i dijous al costat de la llar de jubilats d'Almacelles
Tel.: 973 74 01 03

Club de bitlles

Llar de jubilats d'Almacelles
Tel.: 973 74 01 03

Gimnàs Betulla Alba

Tallers gimnàstica, manteniment, jocs per a gent gran
Tel.: 973 19 30 50



Coordina



Pla d'Activitat Física
Esport i Salut

Generalitat
de Catalunya

Organitza



AJUNTAMENT D'ALMACELLES

Almacelles



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.

ALMACELLES

1,6 km

2,8 Km

2,8 km

3,5 km

