

**Activa't !**  
 **Caminant**



# **GUANYA QUALITAT DE VIDA FENT ACTIVITAT FÍSICA**

**Pla d'activitat física, esport i salut**



**AJUNTAMENT  
ELS ALAMÚS**

## FASE D'INICI. 2 mesos



**Comença caminant 20 minuts al dia**

**Freqüència setmanal:** 3 dies alterns

**Progrés:** cada setmana augmenta uns 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 durant el primer mes i 5 dies durant el segon

**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



## Claus per una vida saludable

La proposta que et fem és simple però cal que prenguis decisions que són importants i que només depenen de tu:

- Comença a fer activitat física de manera gradual i al principi amb una intensitat molt suau, fins a set hores setmanals d'activitat física.
- Millora la manera de menjar i aprofita els beneficis de la dieta mediterrània.
- Deixa de fumar (si és el cas) o abstingues-te'n mentre fas exercici.
- Porta un ritme de vida amb menys tensions i evita-les sempre que sigui possible.



## Recomanacions dietètiques

- No mengis més del compte.
- Menja al menys 2 o 3 unitats de fruita i 2 o 3 racions de verdura cada dia.
- Modera el consum d'alcohol (màxim 1 got de vi al dia 200 ml).
- Modera el consum de sucres refinats i pastisseria.
- Porta aigua i beu-ne mentre es fa l'activitat (beu-ne un total d'1,5 litres d'aigua al dia).



## Alguns consells abans de començar

- **Respecta la digestió:**  
Després de menjar evita les activitats intenses, ja que poden interferir en una digestió correcta.
- **Respecta una progressió prudent:**  
Si ets una persona totalment sedentària, comença augmentant a poc a poc la teva activitat. Per exemple, camina durant 15-20 minuts 3 cops a la setmana, a una intensitat que et permeti parlar sense ofegar-te.
- **Porta un calçat adequat:**  
Utilitza un calçat còmode.
- **Dedica uns minuts a l'escalfament:**  
Això vol dir fer una activitat més suau per preparar el cos abans de començar l'activitat.
- **Dedica una estona al refredament:**  
Al final, dedica alguns minuts a fer exercicis més suaus per permetre un retorn gradual a la situació de repòs. Recorda fer estiraments.

- **Has de tenir constància:1**

Aquesta serà la clau de l'èxit. No vulguis anar massa de pressa. El que cal és que ho facis setmana a setmana d'ara endavant i que pensis que l'activitat física és tan important com esmorzar, dinar o sopar.



## 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



## També pots practicar:

Durant l'any les associacions del poble organitzen diverses activitats continuades.

- **Gimnàstica de manteniment;** Associació de Gent Gran Sant Martí i Associació de Dones.
- **Country:** Associació Grup de Country Bonança. Aquesta associació organitza al mes de juny una festa country.
- **Bitlles:** també s'organitzen algunes tirades socials de bitlles
- **Piscines municipals:** durant l'estiu podeu gaudir de les instal·lacions de les piscines municipals, on cada temporada s'organitzen cursets de natació o aquagym.





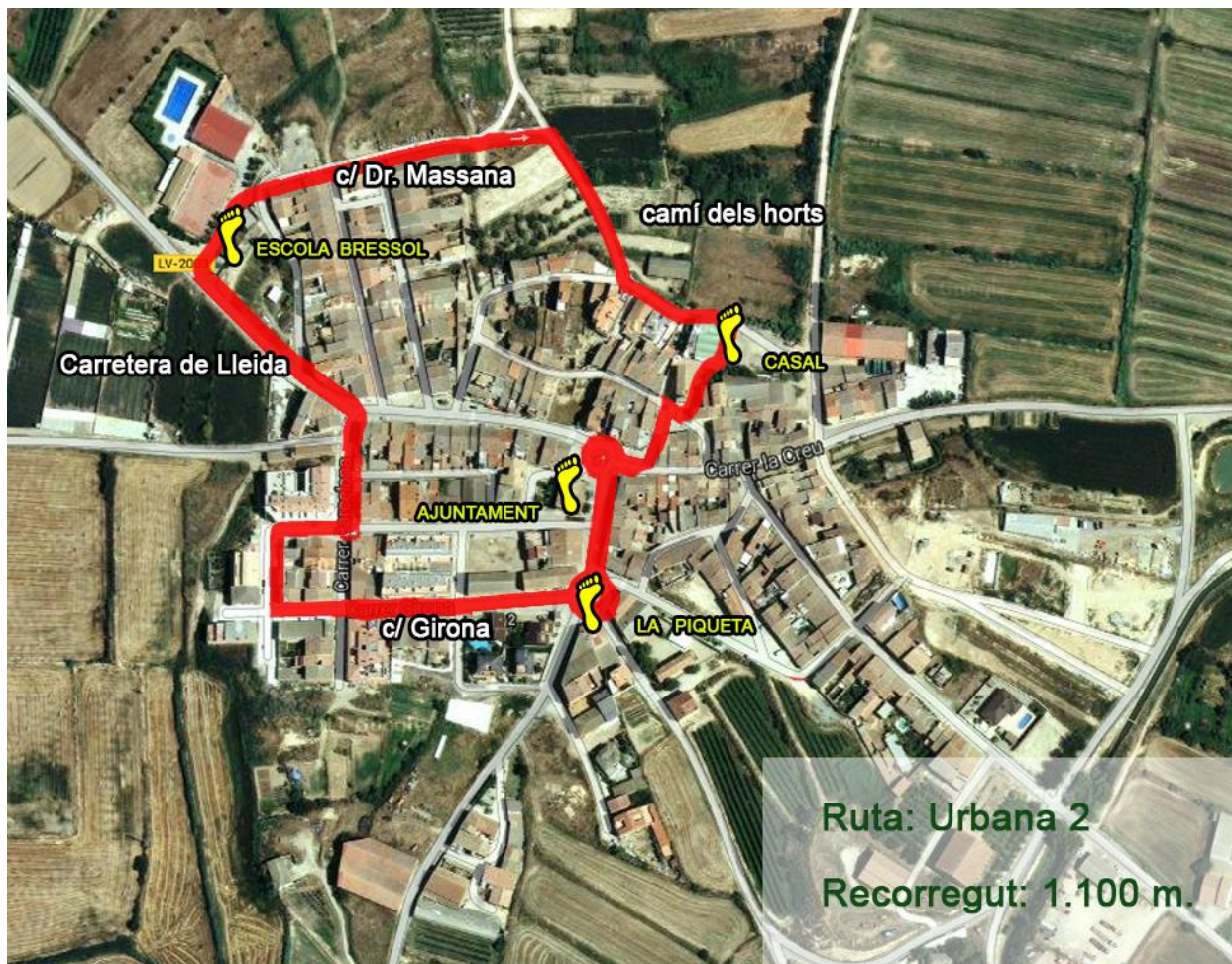
## RUTES:

Us proposem algunes rutes urbanes, per les persones més grans –també ideals per a diabètics-, i per a començar la rutina del caminar. Altres rutes recorren els camins del municipi, que podeu variar al vostre gust a mida que aneu descobrint-les. Us recomanem que a l'estiu escolliu el vespre per caminar, ja que a més de no patir tanta calor, gaudireu d'unes postes de sol fabuloses.

A la nostra web, [alamus.ddl.net](http://alamus.ddl.net), penjarem aquestes rutes i alguna més. Si en sabeu alguna que no hi és digueu-nos-ho i la inclourem.













Si teniu algun dubte sobre les rutes, us podeu adreçar a les oficines de l'Ajuntament o a la seva web [alamus.ddl.net](http://alamus.ddl.net), i, sobre salut als serveis mèdics o d'infermeria del consultori municipal.

Organitzen i col·laboren:



**AJUNTAMENT  
ELS ALAMÚS**



**Generalitat de Catalunya  
Departament de Salut**



**Pla d'Activitat Física  
Esport i Salut**



**Generalitat  
de Catalunya**



**Institut Català de la Salut  
ABS Pla d'Urgell**

Ctra. de Miralcamp, s/n  
25230 Mollerussa  
Telèfon 973 71 11 64  
Telefax 973 71 21 53