

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 ESPORTIVES:

Activitats Ajuntament d'Alfarràs: manteniment, tonificació i pilates, estiraments. Dilluns i dimecres de les 20 a les 22 h. al pavelló poliesportiu. Tels. 973 760 007 - 650 941 765 - a/e: ajuntament@alfarras.ddl.net

Gimnàstica: activitat per la gent gran.

Els dimarts i dijous de les 17.30 h. a les 18.30 h., des del mes de novembre al mes de maig, a la sala polivalent del C.E.I.P. Pinyana. Organitzat per l'Associació Cultural de Mestresses de Casa Tel. 973 761 062

Aquagym: activitat que es fa durant el juliol i l'agost a les piscines municipals d'Alfarràs, de dilluns a divendres, de les 18.00 h. a les 19.00 h. Organitzat per l'Associació Cultural de Mestresses de Casa Tel. 973 761 062

Exercici físic pel benestar físic, emocional i mental, chikung: dilluns i els dimecres de les 9.15 h. a les 10.30 h. durant tot l'any. Organitzat per ABS Alfarràs-Almenar i per l'Associació Llar de Jubilats Aplec Tel. 630 701 354 - a/e: rosboپی@hotmail.com

Centre Gentianz de Rosa M.ª Boté: loga, pilates i chikung: dimarts i dijous de 17.30 h. a 18.45 h. i de 20.45 h. a 22.15 h. Tel. 630 701 354 - a/e: rosboپی@hotmail.com

ALTRES ACTIVITATS:

Club de Bitlles Alfarràs: l'esport de les bitlles en competició territorial (els diumenges des de l'octubre fins l'abril). Tel. 973 761 099

Caminades: caminades i sortides anuals programades. Tots els dimarts de les 8 h. a les 9 h. o de les 9 h. a les 10 h. segons la temporada de l'any. Organitzat per ABS Alfarràs-Almenar Tel. 973 761 136 - a/e: eobis.lleida.ics@gencat.cat

Ball: diumenges de les 18.00 h. a les 21.00 h., des de l'octubre a l'abril, al pavelló poliesportiu. Organitzat per l'Ajuntament d'Alfarràs Tel. 973 760 007 a/e: ajuntament@alfarras.ddl.net

Coordina

 Pla d'Activitat Física Esport i Salut
 Generalitat de Catalunya

Organitza

 Ajuntament d'Alfarràs

 Diputació de Lleida
Impuls al territori
Impuls als territoris

 àrea científica
MENARINI



Alfarràs



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.



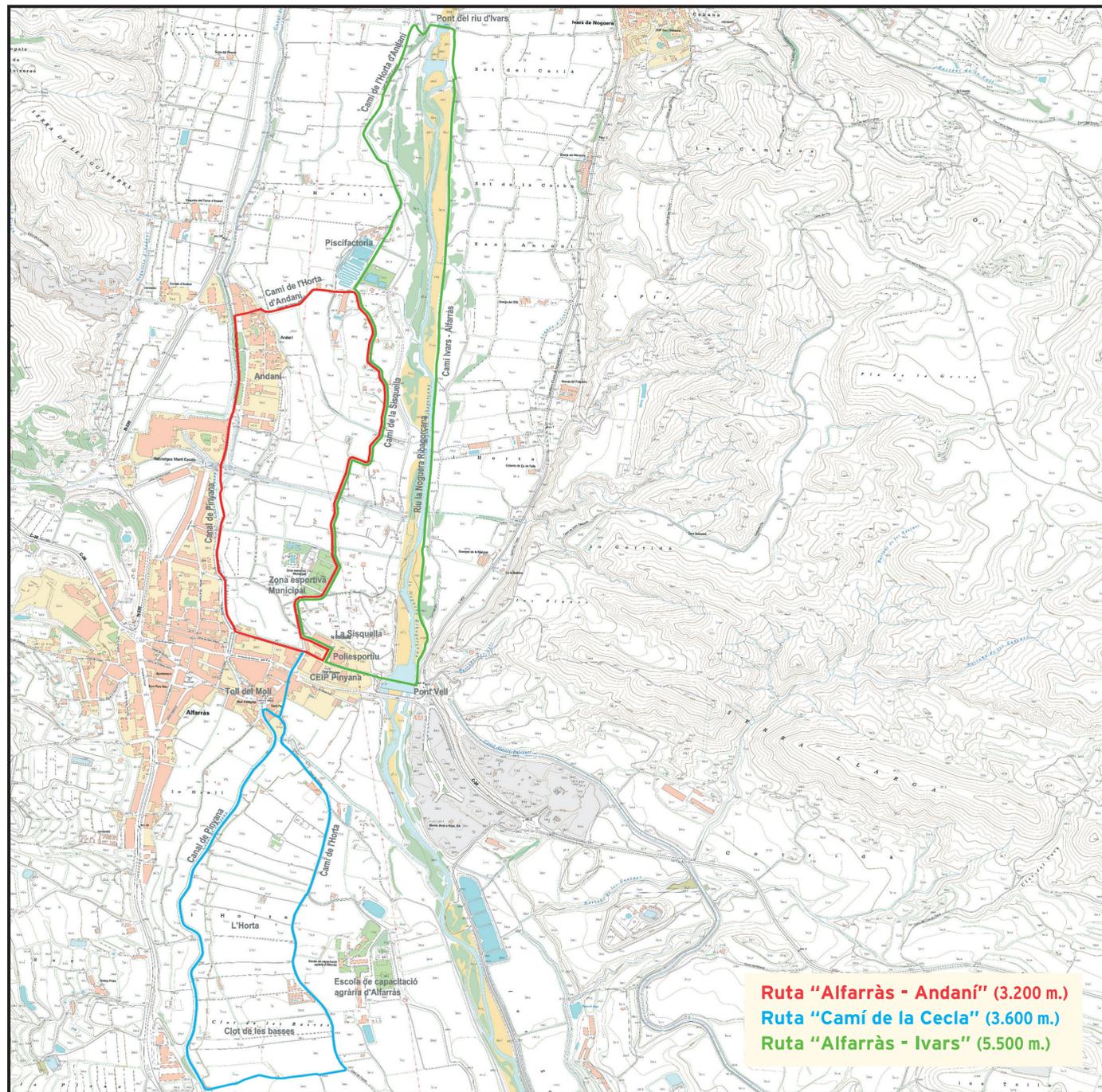
FASE DE MANTENIMENT

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.



Ruta "Alfarràs - Andaní" (3.200 m.)
Ruta "Camí de la Cecla" (3.600 m.)
Ruta "Alfarràs - Ivars" (5.500 m.)

ATENCIÓ! Mentre camines has de poder parlar sense dificultat, en cas contrari baixa el ritme.