

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

OFERTA ESPORTIVA MUNICIPAL:

Activitat aquàtica

adreçada a persones amb fibromiàlgia i problemes de mobilitat
Lloc: **Piscina Sícoris**

Tai-xi

per a persones amb fibromiàlgia
Lloc: **Centre Cívic de Cappont**

Activitat de coordinació i relaxació

per a persones amb malaltia d'Alzheimer
Associació de Familiars de Malalts d'Alzheimer

Activitat esportiva

per a persones amb malaltia mental
Lloc: **Centre de dia "La Brúixola"**

Ioga

per a persones amb Esclerosi Múltiple
Lloc: **Hospital de dia Miquel Martí i Pol**

Activitat aquàtica

per a persones amb malaltia vasculo-cerebral
Lloc: **Piscina Inefc-Lleida**
Federació Catalana d'Esports de Minusvàlids Físics

Programa de promoció de l'esport a totes les dones del moviment associatiu veïnal de Lleida

Inscripcions a l'entitat veïnal de cada barri a partir del 15 de desembre

INSTITUT MUNICIPAL D'ACCIÓ ESPORTIVA (IMAE)

Per a més informació sobre aquestes activitats i d'altres:
Rambla Ferran, 13 - 25007 LLEIDA
Tel. 973 70 06 14 - Fax 973 70 06 12
a-e: imae@paeria.es - web: www.paeria.es/esport

ALTRES ACTIVITATS SALUDABLES:

Cicle de caminades. "Lleida Camina"

Més informació: <http://esportlleida.com>
www.lleidaparticipa.cat

"Caminem": Rutes Saludables

Més informació:
Al teu Centre d'Atenció Primària



Coordina



Pla d'Activitat Física
Esport i Salut

Generalitat
de Catalunya

Organitza

LA PAERIA



Ajuntament de Lleida



Lleida, viu l'esport, viu la ciutat



Impuls al territori
Impuls als territoris



Lleida

CAP Balàfia Pardinyes



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.



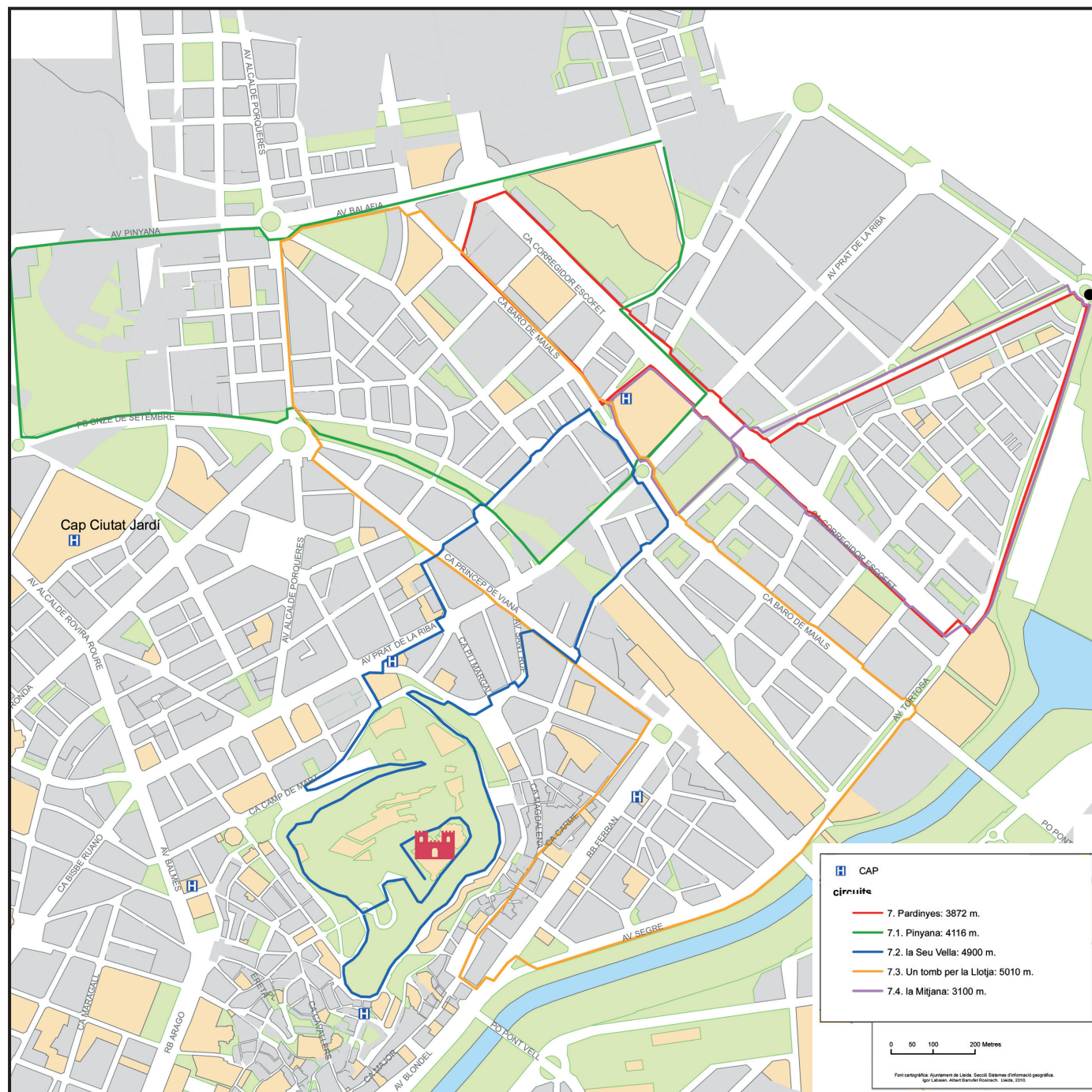
FASE DE MANTENIMENT

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.