

# 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

### FIBROMIÀLGIA I PROBLEMES MÚSCULESQUELÈTICS

Activitat aquàtica.Tai-xi

Nivell: Inicial

### CAMINEM

Rutes saludables

Nivell: Tothom

### CICLE DE CAMINADES

Una al mes. Coordinadora "Lleida Camina"

Nivell: Tothom

Per a més informació sobre aquestes activitats i d'altres:

### INSTITUT MUNICIPAL D'ACCIÓ ESPORTIVA (IMAE)

Rambla Ferran,13 - 25007 Lleida

Tel. 973 70 06 14 - [www.paeria.es/esport](http://www.paeria.es/esport)

### CLUB INEF LLEIDA

Pda. Caparrella, s/n.

Tel. 973 27 20 22 - [www.clubineflleida.com](http://www.clubineflleida.com)

### GIMNÀS EKKE

Avda. Rovira Roure, 41-43

Tel.902 110 522 - [www.ekke.es](http://www.ekke.es)

### GIMNÀS ZENKIU

Avda. Prat de la Riba, 94

Tel. 902 225 007

[www.zenku.com](http://www.zenku.com)

Coordina



Pla d'Activitat Física  
Esport i Salut

Generalitat  
de Catalunya

Organitza

fundació  
agrupació mútua

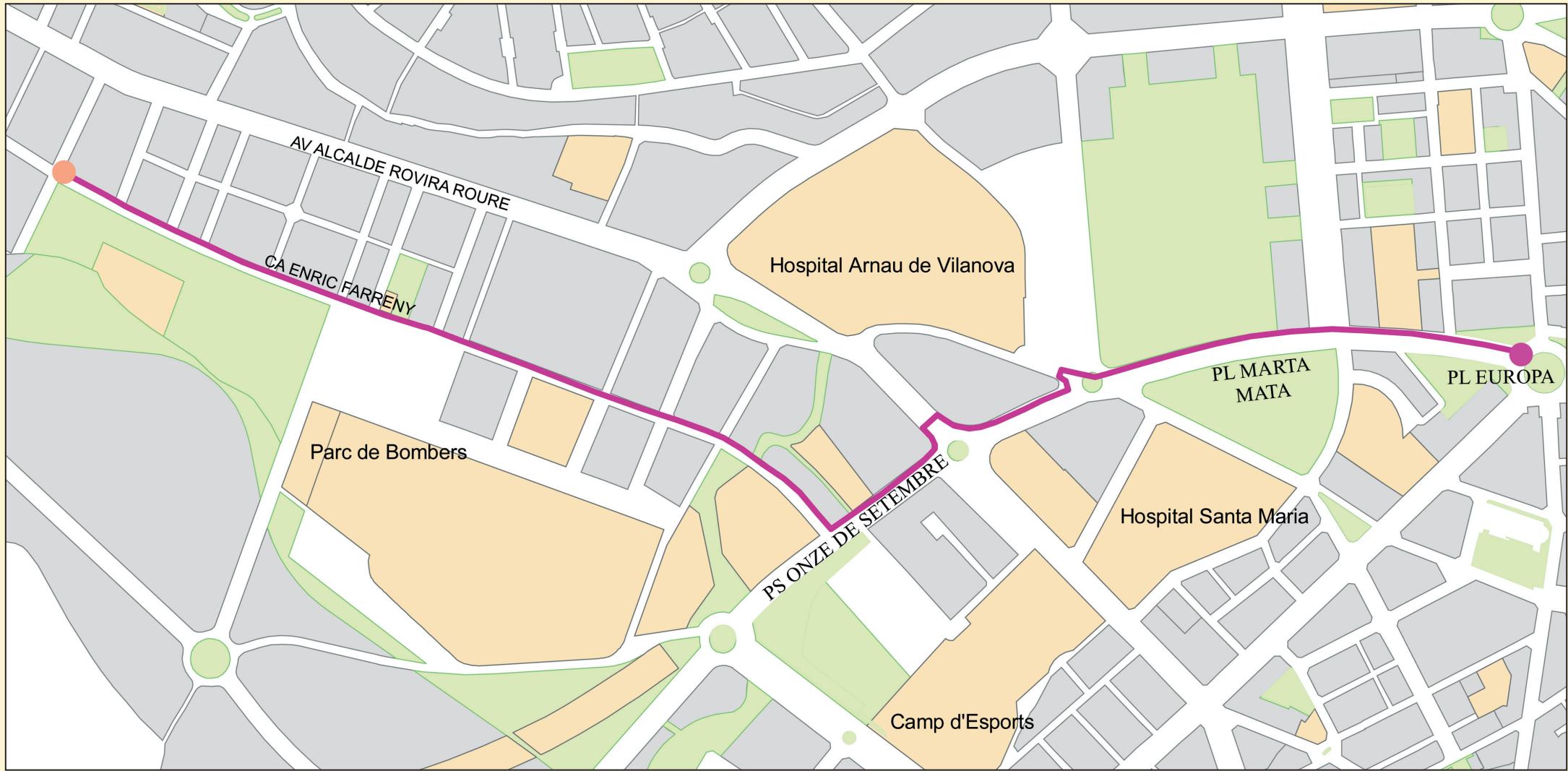
LA PAERIA  
Ajuntament de Lleida



# Lleida



# Activa't! Caminant



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

### FASE D'INICI 2 mesos

Comença caminant  
20 minuts al dia.



**FREQÜÈNCIA SETMANAL:** 3 dies alters.

**PROGRÉS:** cada setmana augmenta uns minuts (p. ex. 3-5 minuts).

### FASE DE MILLORA 2 mesos

**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.

Segueix caminant el mateix temps que la fase anterior (entre 40 i 55 minuts al dia).

### FASE DE MANTENIMENT d'ara en endavant

**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.