

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 Cappel**

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



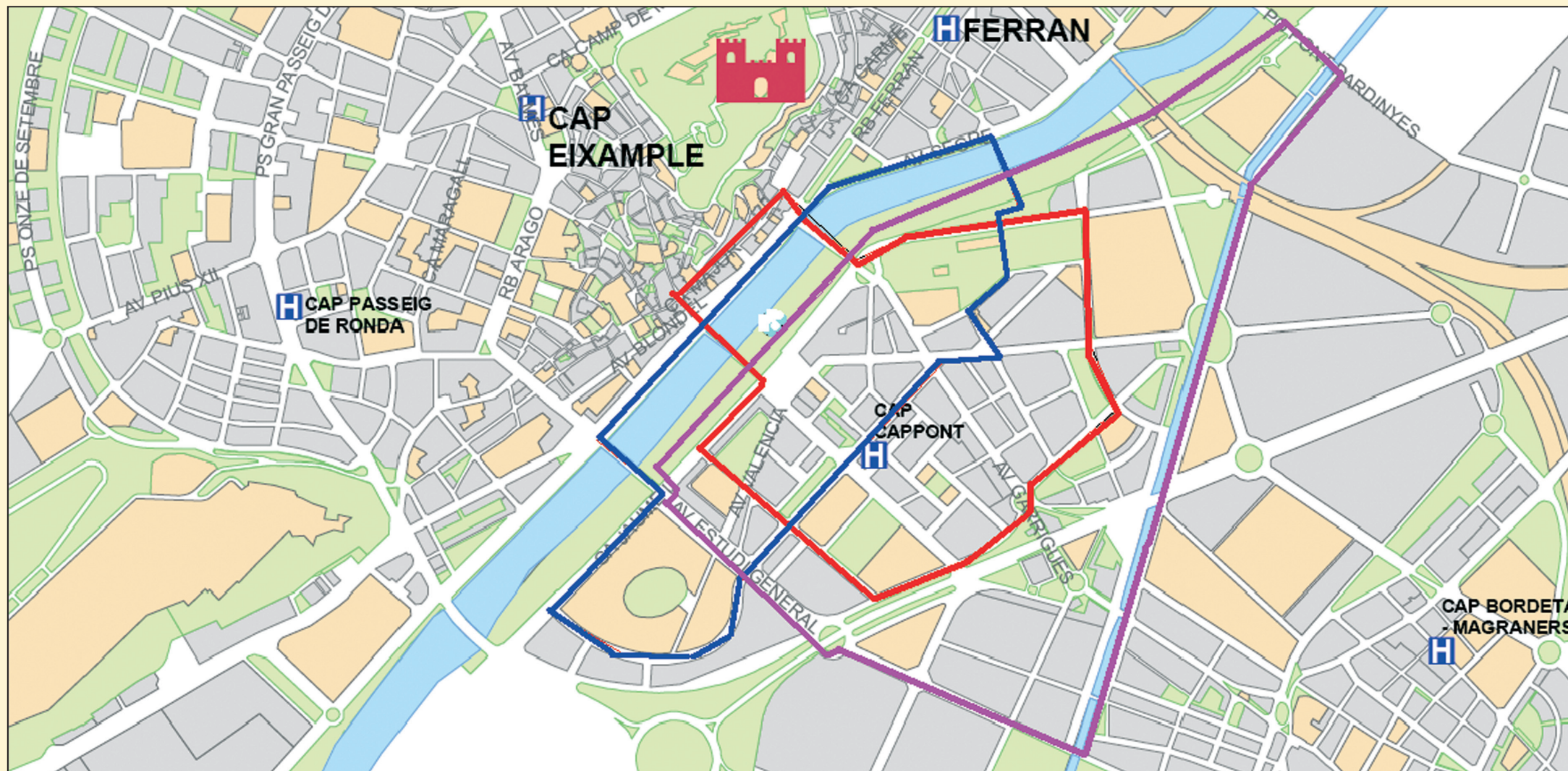
Impuls al territori
Impuls als territoris



Lleida CAP PONT



Activa't! Caminant



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

FASE D'INICI

**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

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

FREQUÈNCIA 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.

Segueix caminant el mateix temps amb què has acabat la fase anterior (uns 60 minuts al dia).