

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 CONTINUADES

Gimnàstica: De manteniment

Dilluns i dimecres de 21:00 a 22:00 hores.
Organitza l'Associació de Dones.
Contacte: donesvilanova@gmail.com

Gimnàstica: Activitat per a la gent gran

Dimarts i dijous de 18:00 a 19:00 hores.
Organitza l'Associació de Jubilats.
Contacte: jubilatssantroc@gmail.com

Tai-txi: Activitat per a tothom

Dimarts i dijous de 19:00 a 20:00 hores.
Organitza l'Associació de Dones.
Contacte: donesvilanova@gmail.com

ACTIVITATS PUNTUALS

Club de bitlles "Vilabarca"

(Setembre fins l'abril).
Contacte: bitllesvilabarca@gmail.com

Club de Petanca

(setembre a l'abril).
Contacte: Ajuntament

Club Excursionista de Vilanova de la Barca

Sortides tot l'any.
Contacte: clubexcursionistavb@gmail.com

PER A MÉS INFORMACIÓ

Ajuntament de Vilanova de la Barca
Regidor d'esports: sisjos@gmail.com
Telèfon 973 19 00 05
Horari de 9:00 a 14:00 hores



Coordina



Pla d'Activitat Física
Esport i Salut

Generalitat
de Catalunya

Organitza

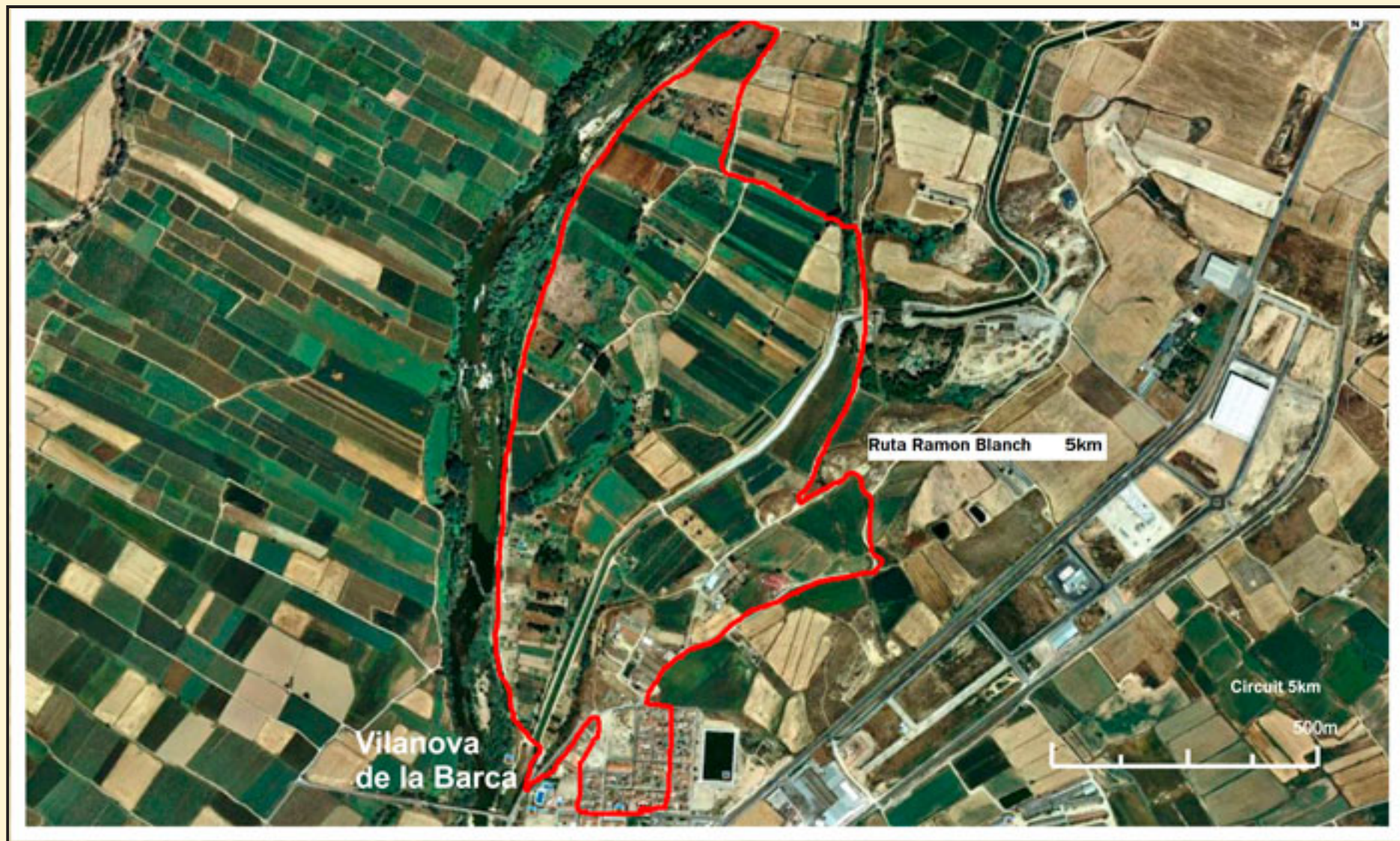


Ajuntament de
Vilanova de la Barca

Vilanova de la Barca



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 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.