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/aeròbic
Dilluns i dimecres de 22h a 23h
Lloc: Sala Social de l'Ajuntament.
Organitzat per: l'Associació de joves.

Sortides en bicicleta (març fins al novembre)
Diumenges de 9 a 11 hores.
Organitzat pel Club Ciclista les Caragolinetes.

ACTIVITATS PUNTUALS

Sortides en grup des de diferents punts del poble caminant pel terme
Per part de diferents grups de dones i avis.
Per qualsevol altre dubte o aclariment contactar amb:
l'Ajuntament de Vilanova de Segrià
Tel. 973 777 081
ajuntament@vilanovasegria.cat

Coordina

Pla d'Activitat Física Esport i Salut
Generalitat de Catalunya

Organitza

Ajuntament de Vilanova de Segrià

Vilanova de Segrià

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.