## 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

**Ioga**
**Pilates**
**Aeròbic**
**Gimnàstica de manteniment**
**Cursos de natació**
**Aquagym**

Per a més informació sobre aquestes activitats i d'altres:
**AJUNTAMENT DE FALSET**
Pl. Quartera, 41 - 43730 FALSET
Tel. 977 83 00 57
A/e: aj.falset@altanet.org

Coordina

Pla d'**Activitat Física Esport i Salut**
Generalitat de Catalunya

Organitza

Ajuntament de Falset

área científica MENARINI

# Falset

# 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)

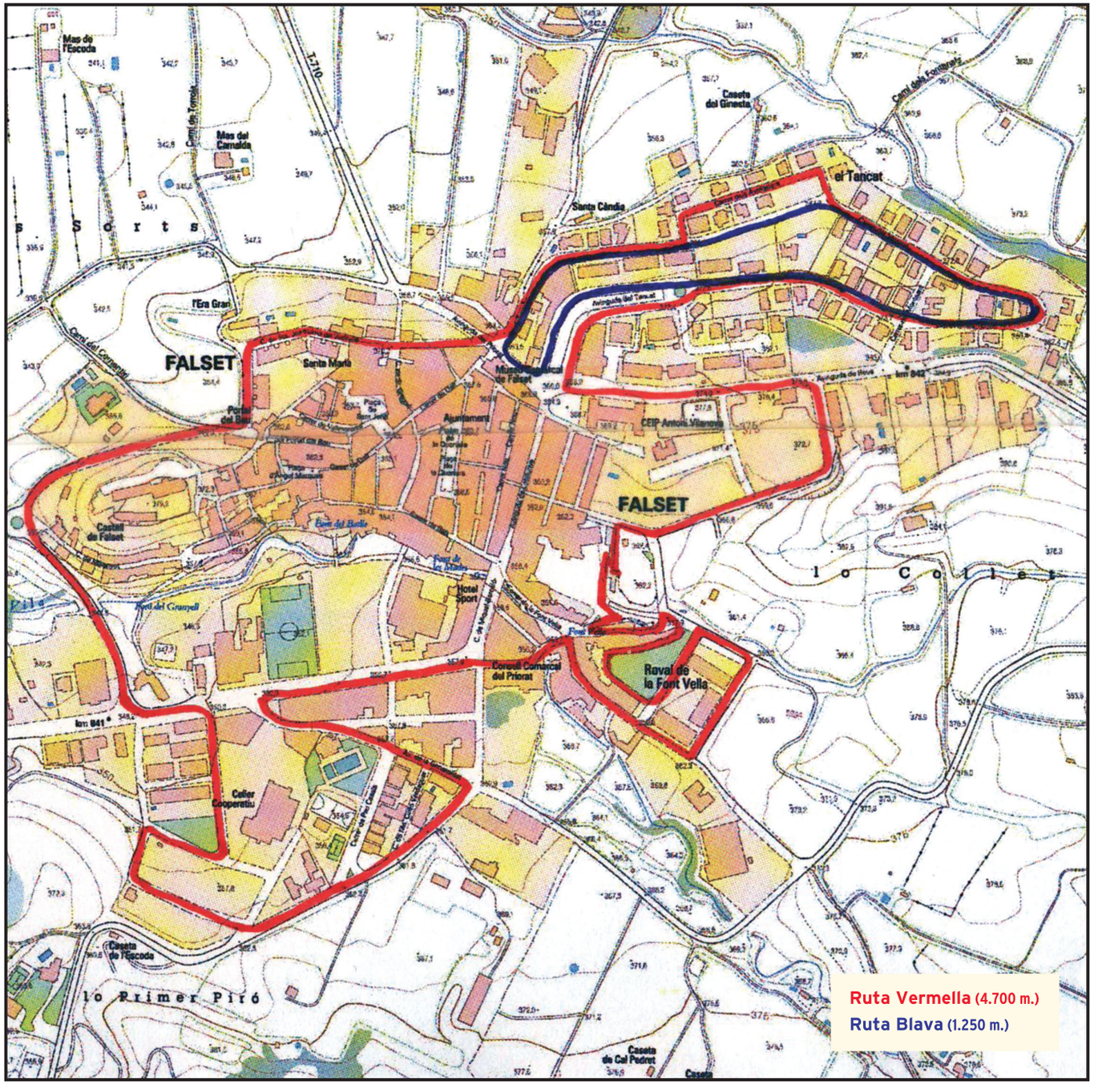
**PROGRÉS:** augmenta els minuts cada setmana fins arribar a 60 minuts per dia. També pots mantenir el temps i augmentar el ritme i fer més distància.

## 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.