

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 claus)



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** et permetrà mantenir-los, gaudint d'una **millor salut física i mental**.

Si vols fer altres activitats:

*Caminada Popular d'Hivern
Caminada Popular de Primavera
Caminada Popular de Tardor
Tarragona vens a la muntanya?
Bicicletada
Peonada
Activitats aquàtiques dirigides
Activitats de sala dirigides*

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

Patronat Municipal d'Esports de Tarragona
C/. Riu Siurana, s/n. - Tel. 977 550 299
43006 Tarragona
pme@tarragona.cat

*Gimnàstica de manteniment
Aiguagim*

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

Institut Municipal de Serveis Socials
C/. Francolí, 65-67 - Tel. 977 542 107
43006 Tarragona

Coordina:



**Pla d'Activitat Física
Esport i Salut**

 Generalitat
de Catalunya

Organitza:



**PATRONAT MUNICIPAL
D'ESPORTS DE TARRAGONA**



TARRAGONA



ACTIVA'T! Caminant

CONSELLS

- Utilitza un calçat i roba còmodes.
- Després de menjar evita les activitats intenses, ja que poden interferir en la correcta digestió.
- Recorda portar aigua i anar bevent 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 vial.
- No t'oblidis de respectar l'entorn i el medi natural.
- Anima a algun familiar o amic per a que camini amb tu.
- Recorda portar rellotge durant la passejada.

FASE D'INICI (2 mesos)

 Comença caminant 20 minuts al dia.

Freqüència setmanal: 3 dies alterns.

Progrés: cada setmana augmenta uns minuts (exemple: 3-5 minuts).

FASE DE MILLORA (2 mesos)

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

Freqüència setmanal: 4 dies (1r mes) i 5 dies (2n 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 el que 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, trigant menys en 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, sinó baixa el ritme.

