

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 PUNTUALS

Caminades

Data: Diverses durant l'any

Organitza: Els Gafarrons

Més informació: www.gafarrons.com

Cursa de la Vall del Congost

Data: Març

Organitza: Grup d'Atletes del Congost

Més informació: www.cursavalldelcongost.org

Espai lúdic i esportiu per a la gent gran

Data: Tot l'any a partir de 2013

Cursa d'Orientació

Data: Juliol durant la Festa major

Festa de l'esport

Més informació: www.smarticentelles.org

www.diba.cat/esports

Organitzen Ajuntament i Diputació de Barcelona

ACTIVITATS CONTINUEDES

Tai-xí

Espai: Sala Polivalent municipal d'octubre a maig

Arteràpia

Espai: Sala Polivalent municipal d'abril a desembre

Microgimnàstica

Espais: - Sala Polivalent municipal

- Espai Cívic i Cultural "El Còmic's"

Escola d'Escalada

Iniciació a l'escalada per a tots els públics

Data: Tot l'any

Organitza: Ajuntament

Més informació: www.smarticentelles.org



Coordina



Pla d'Activitat Física
Esport i Salut

Generalitat
de Catalunya

Organitza



AJUNTAMENT
DE SANT MARTÍ
DE CENTELLES

Sant Martí de Centelles

L'Adorar i Terrissos vermells



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.



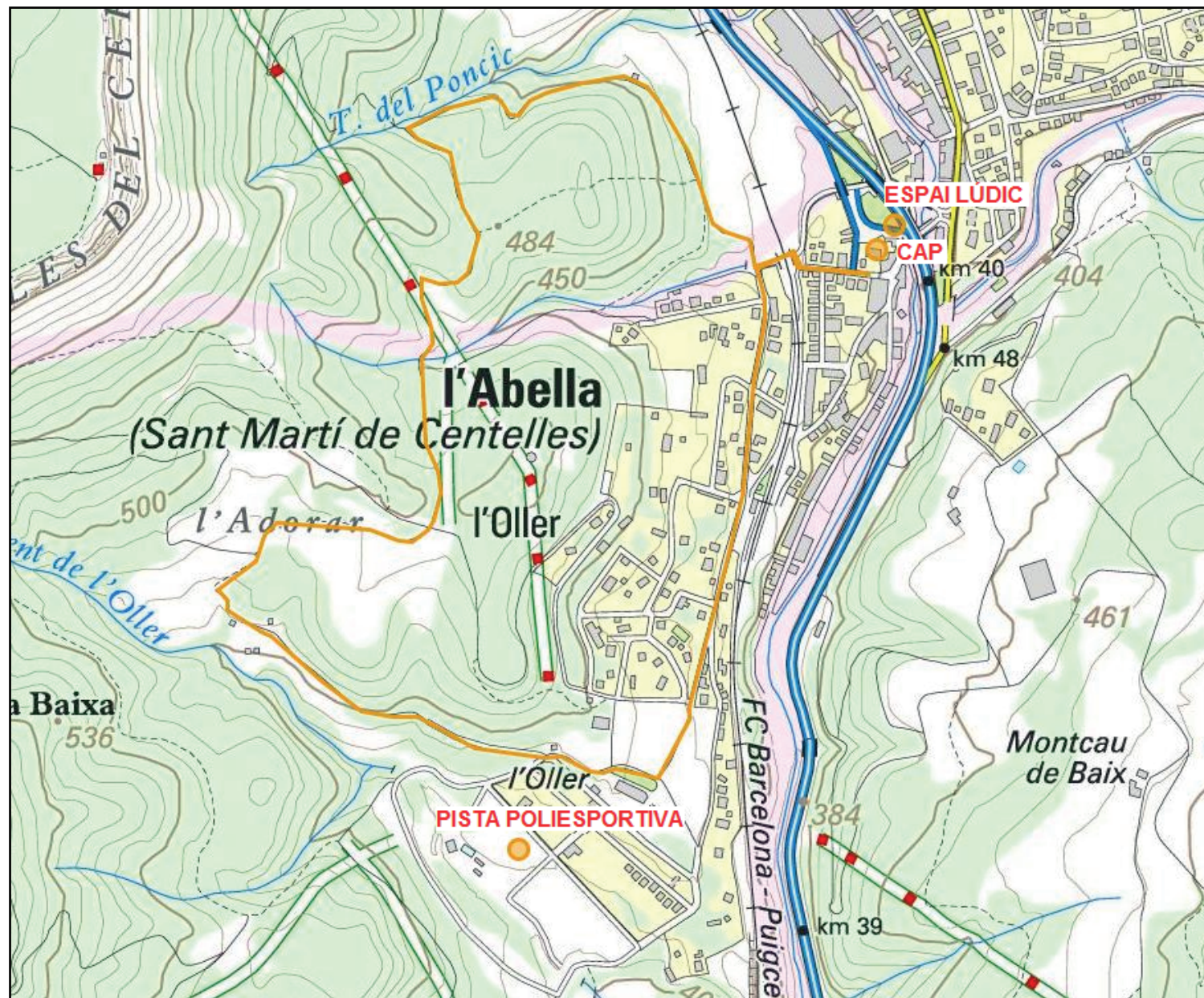
FASE DE MANTENIMENT

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.



**PASSEJADA DE L'ADORAR
I TERRISSOS VERMELLS
(3,67 km)**