

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 **practica 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.

Consorti Badalona Sud

Sant Joan Evangelista s/n, 1r
(Mercat Sant Roc)
08918 Badalona
Tel. 93 398 87 93
Fax 93 398 87 86
consorci@badalonasud.cat
www.badalonasud.cat



SI VOLS FER ALTRES ACTIVITATS

Programes de Salut i Esport, Gimnàstica, Judo, Tai Txi

GINMÀS ASSOCIACIÓ VEÏNS/ES CONGRÉS

c/ Sant Marc, 6 baixos

Aquagym, Ioga, Balls de Saló, Gym suau, Body mind, Fit Pilates

COMPLEX ESPORTIU SISTRELLS

Plaça Alcalde Joan Manent, 1 - Telèfon 93 460 53 33

Programa per Discapacitats, Programes de Salut i Esport

POLIESPORTIU MONTIGALÀ

c/ Rossini cantonada Mendelshon - Telèfon 93 465 29 89

Ioga, Balls de Saló, Gimnàstica de manteniment, Relaxació

CAN CABANYES

Rambla de Sant Joan, 59.77 - Telèfon 93 399 35 11 cancabayes@badalona.cat

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

Servei de Dinamització Comunitària. Consorci Badalona Sud

Pl. Sant Roc, 40 – Telèfon 93 460 41 04 intervenciocomunitaria@badalonasud.cat

Coordina:



Pla d'Activitat Física
Esport i Salut

Generalitat
de Catalunya



Organitza:

B CONSORCI
BADALONA SUD

Col·labora:

Associació de Veïns i Veïnes del
Congrés



Ajuntament de Badalona



Generalitat
de Catalunya

B

PROMOCIÓ
SALUT

CONSORCI BADALONA SUD



Activa't ! Caminant

B

CONSORCI
BADALONA SUD

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.



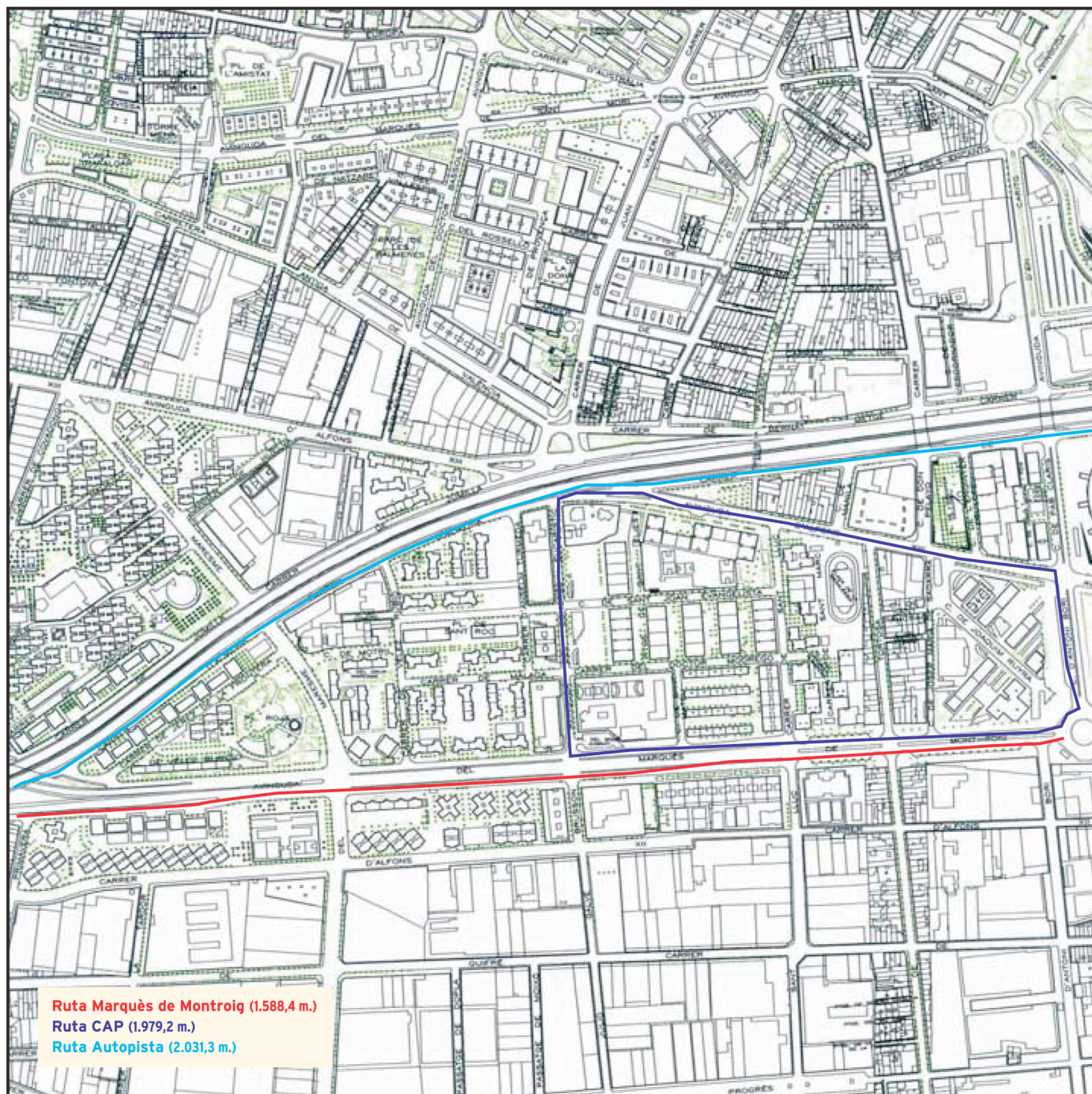
FASE DE MANTENIMENT

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 fases 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