

## 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:

**Fes salut i posa't a punt**  
Programa per mantenir i millorar la salut de l'esquena

**Manteniment  
loga**

**Salut per l'aigua  
Natació per adults  
Balls de Saló**

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

**PAVELLÓ MUNICIPAL D'ESPORTS**

C/. Horta, 39 - Tel. 977 84 52 27  
43470 LA SELVA DEL CAMP

**Bicicletada popular  
Mulla't per l'esclerosi múltiple**

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

**REGIDORIA D'ESPORTS  
AJUNTAMENT DE LA SELVA DEL CAMP**

Plaça Major, 4 - Tel. 977 84 52 27  
43470 LA SELVA DEL CAMP

Més informació: [www.laselvadelcamp.org](http://www.laselvadelcamp.org)

### Coordina:



Pla d'Activitat Física  
Esport i Salut

Generalitat  
de Catalunya

### Organitza:



Ajuntament de  
la Selva del Camp



# LA SELVA DEL CAMP

## 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.

