

# CAMINADA POPULAR

**En commemoració del Dia Mundial  
de la Salut.**

**DIA 26 D'ABRIL DE 2009**

**HORA: 10 hores**

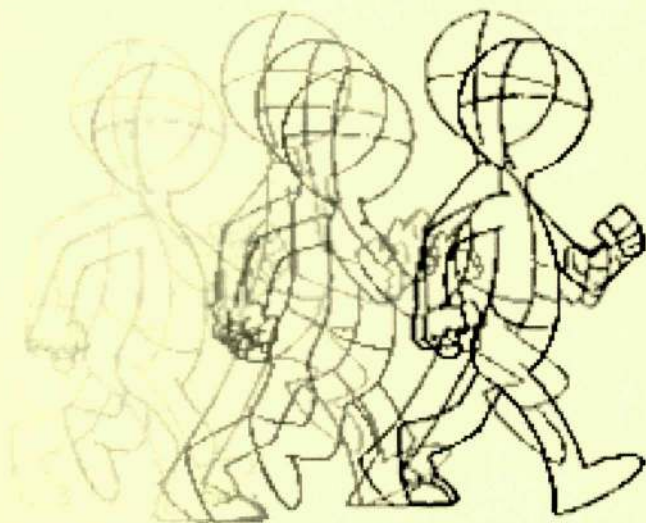
**SORTIDA: davant del pavelló polies-  
portiu**

**PER LA TEVA  
SALUT, CAMINA!**

Organitza :



Ajuntament d'Alpicat  
Regidoria de Sanitat i Salut  
Regidoria d'Esports



## Beneficis de la pràctica de l'exercici físic

- L'exercici físic regular és una de les eines més idònies per assolir la millor qualitat de vida.
  - Les persones físicament actives viuen més anys que les sedentàries i amb millor qualitat de vida.
- Amb l'exercici físic es redueix la possibilitat de patir un infart de miocardi o cerebral, osteoporosi, diabetis tipus 2, hipertensió arterial, augment del colesterol sanguini, excés de pes o càncer de còlon.
  - L'exercici físic ens pot ajudar a abandonar el consum de tabac, de drogues o d'alcohol.
- La pràctica d'exercici físic millora l'humor (costa més deprimir-se) i ajuda a veure la vida amb més optimisme.
- L'exercici físic ajuda a dormir millor, fer més bones digestions i mantenir un hàbit intestinal adequat.
- L'exercici físic regular manté entrenats els músculs per a totes les AVD, la qual cosa ajuda a evitar dolors musculars, articulars i ossis.
- Una forma física saludable ens permet tolerar millor les temperatures extremes, fred i calor, i el dolor.

## Consells generals per a la pràctica saludable de l'exercici físic

**Escollir una activitat agradable i adequada.** Es tracta d'escollir aquella activitat que més agradi i que sigui realista en funció de l'edat i del nivell de condició física de cada persona.

**Establir objectius realistes.** Cal recordar que els objectius s'assoleixen a llarg termini i que sempre cal començar l'exercici a molt baixa intensitat i anar-ne incrementant progressivament primer el volum i després la intensitat.

**Tenir constància.** Cal ser regular en la pràctica de l'exercici físic i, si és possible, destinar una o més sessions diàries a la realització d'aquesta activitat.

## Determinar la quantitat d'exercici físic que cal fer.

El mínim recomanable és de 30 minuts al dia, d'intensitat moderada, que no cal que siguin seguits: pot ser el sumatori de petites activitats.

**Fer activitats en grup.** Sortir a caminar en grup fa que l'activitat sigui més tolerable i ajuda a arrencar aquell dia que costa més.

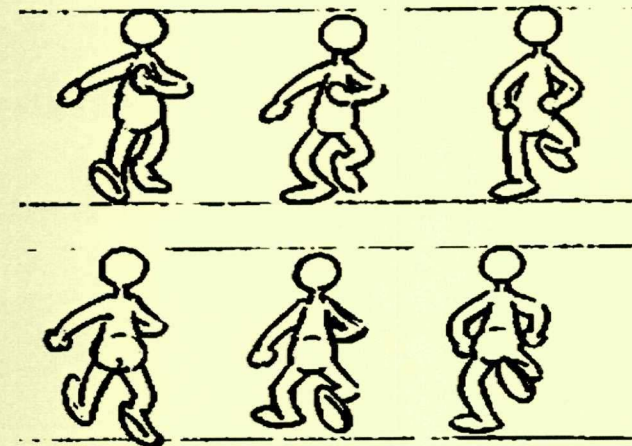
**Fer una auto avaluació.** És important que un mateix sigui capaç de reconèixer els seus progressos (puc caminar més estona, més metres en el mateix temps, tinc la sensació que em canso menys, etc.).

**Escollir la roba i el calçat.** Per fer exercici físic s'ha de dur roba i sabates còmodes.

**Tenir precaució.** No és aconsellable dur a terme activitats intenses en ambients molt calorosos i humits, ni fer-les després d'un àpat abundant. Mantenir una hidratació correcta.

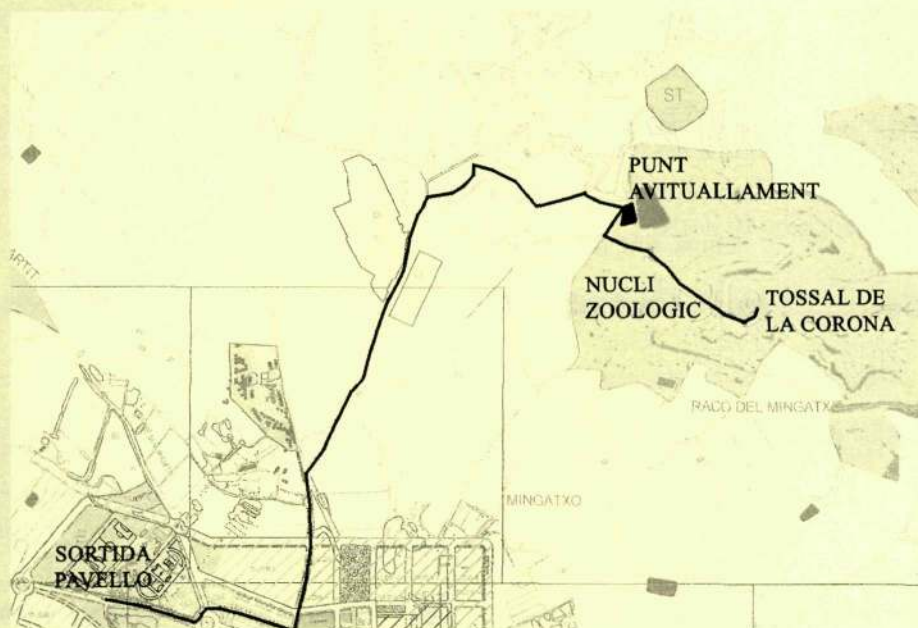
**Seguir un ordre.** Cal començar i acabar cada sessió de manera progressiva respectant l'escalfament del principi i el refredament del final.

**Aclarir els dubtes.** Adreçar-se als professionals de l'exercici físic i de la salut.





## **Recorregut:**



**Durant el recorregut, a la zona  
d'avituallament, s'obsequiarà als par-  
ticipants amb fruita i aigua.**

**Anirem plegats fins el Pla de la  
Bassa  
Obert a tothom, sense límit  
d'edat**

\*L'organització es reserva el dret d'anul·lar o canviar l'itinerari segons les inclemències del temps.