

CAMINA I COMPTA

Fem esport,
fem salut



Nom _____



AJUNTAMENT
D'ESPLUGUES

CAMINA I COMPTA

Fem esport, fem salut





CAMINA I COMPTA

CAMINA I COMPTA és un programa adreçat a la gent gran d'Esplugues que té com a objectiu promoure la pràctica de l'exercici físic i millorar la seva qualitat de vida.

Caminar és un hàbit molt saludable i, per animar-vos, posem en marxa el programa Camina i Compta.

Us proporcionem un podòmetre i aquest llibret on haureu d'anotar el número de passos enregistrats diàriament.



SEGUIU AQUESTES INDICACIONS

1. Cada matí, poseu el vostre podòmetre al nivell de la cintura o penjat al coll.
2. Inicieu-lo i comproveu que marca 0 passos.
3. Al vespre, apunteu en aquest llibret el número de passos duts a terme en la casella del dia corresponent.
4. Seguidament, us cal treure el podòmetre de la cintura abans de desvestir-vos i posar-lo a zero.
5. Aneu comprovant el número de passos que porteu durant el dia i aneu controlant els que voleu fer.
6. Una persona sedentària fa menys de 5.000 passos/dia.
7. Una persona gran molt activa fa 10.000 passos/dia.
8. Passar de 5.000 a 10.000 passos/dia s'ha de fer de forma progressiva i sense excessos.
8. Cal que seguïu al peu de la lletra les instruccions que el monitor us anirà donant durant les sessions tutoritzades.
9. Quan acabi el programa, cal tornar aquest llibret al monitor, per comptabilitzar la vostra progressió.





RECOMANACIONS PER CAMINAR

- Poseu-vos calçat còmode, flexible i sense taló.
- Beveu aigua abans, durant i després de l'exercici.
- Fer-ho tots els dies.
- Fer-ho preferentment acompanyats.
- No camineu amb dolor al pit, mareig o palpitations.
- Cal seguir també una alimentació sana i equilibrada.
- Seguiu les indicacions del vostre metge de capçalera.
- Feu vida tranquil·la, elimineu el tabac i modereu el consum d'alcohol.



dilluns	dimarts	dimecres

dilluns	dimarts	dimecres



dilluns	dimarts	dimecres

dilluns	dimarts	dimecres

dilluns	dimarts	dimecres



dijous	divendres	dissabte	diumenge

dijous	divendres	dissabte	diumenge

dijous	divendres	dissabte	diumenge

dijous	divendres	dissabte	diumenge

dijous	divendres	dissabte	diumenge





dilluns	dimarts	dimecres

dilluns	dimarts	dimecres

dilluns	dimarts	dimecres



dilluns	dimarts	dimecres

dilluns	dimarts	dimecres



dijous	divendres	dissabte	diumenge

dijous	divendres	dissabte	diumenge

dijous	divendres	dissabte	diumenge

dijous	divendres	dissabte	diumenge

dijous	divendres	dissabte	diumenge





dilluns	dimarts	dimecres

dilluns	dimarts	dimecres



dilluns	dimarts	dimecres

dilluns	dimarts	dimecres

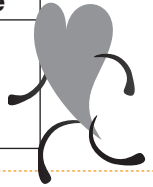
dilluns	dimarts	dimecres

dijous	divendres	dissabte	diumenge

dijous	divendres	dissabte	diumenge

dijous	divendres	dissabte	diumenge

dijous	divendres	dissabte	diumenge



dijous	divendres	dissabte	diumenge





dilluns	dimarts	dimecres

dilluns	dimarts	dimecres

dilluns	dimarts	dimecres

dilluns	dimarts	dimecres



dilluns	dimarts	dimecres



dijous	divendres	dissabte	diumenge

dijous	divendres	dissabte	diumenge

dijous	divendres	dissabte	diumenge

dijous	divendres	dissabte	diumenge

dijous	divendres	dissabte	diumenge





dilluns	dimarts	dimecres

dilluns	dimarts	dimecres



dilluns	dimarts	dimecres

dilluns	dimarts	dimecres

dilluns	dimarts	dimecres



dijous	divendres	dissabte	diumenge

dijous	divendres	dissabte	diumenge

dijous	divendres	dissabte	diumenge

dijous	divendres	dissabte	diumenge

dijous	divendres	dissabte	diumenge





dilluns	dimarts	dimecres

dilluns	dimarts	dimecres

dilluns	dimarts	dimecres

dilluns	dimarts	dimecres

dilluns	dimarts	dimecres



dijous	divendres	dissabte	diumenge

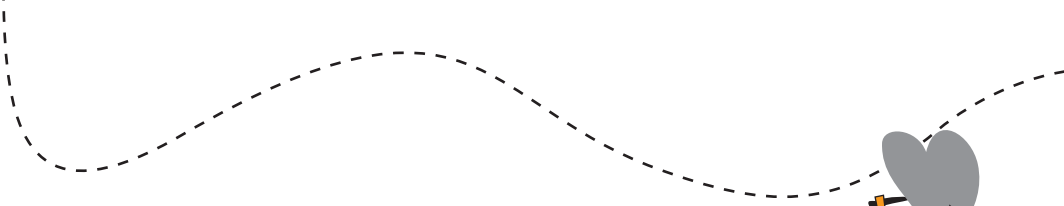
dijous	divendres	dissabte	diumenge

dijous	divendres	dissabte	diumenge

dijous	divendres	dissabte	diumenge

dijous	divendres	dissabte	diumenge





ANOTACIONS

ITINERARIS

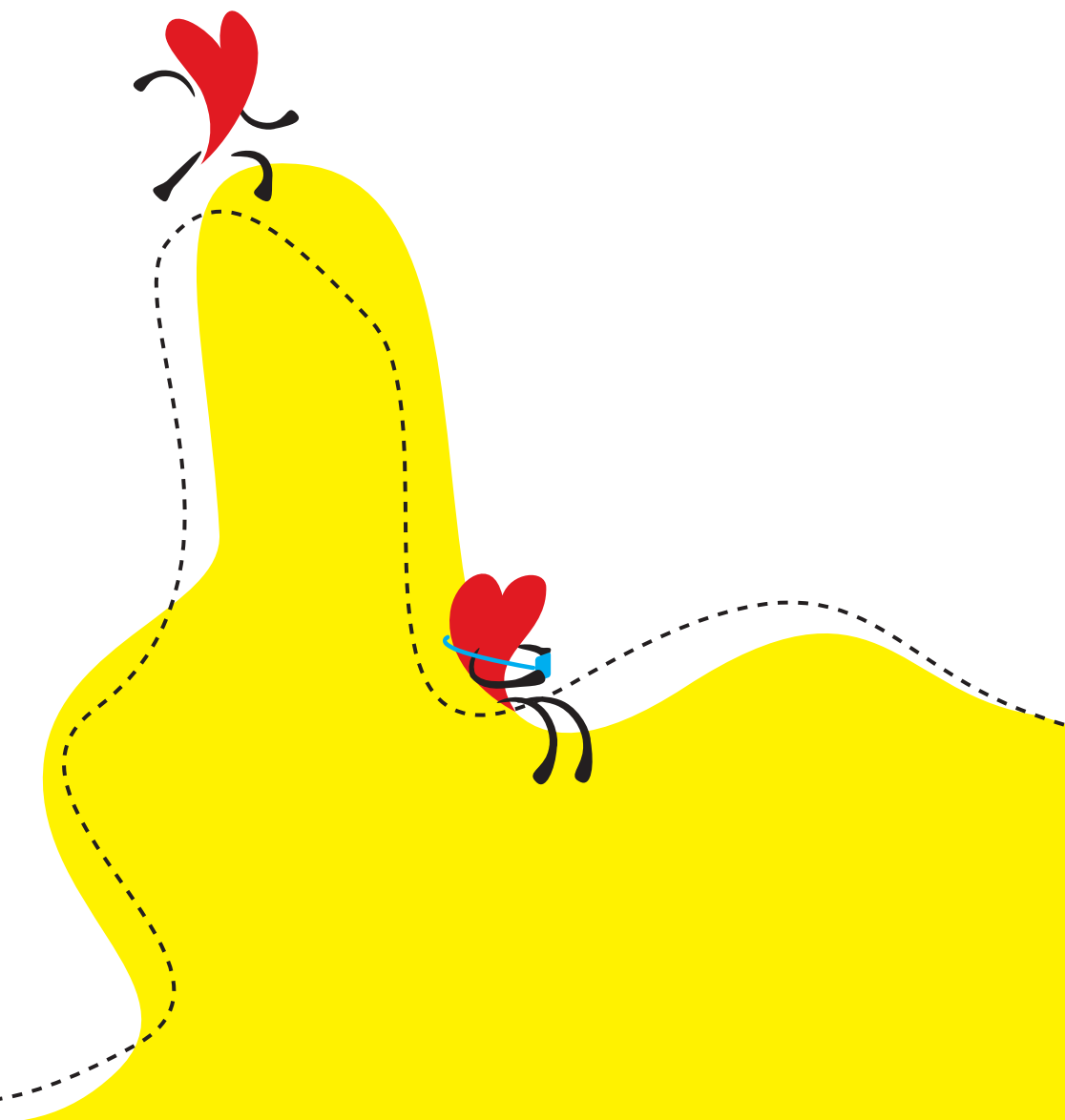


ITINERARI 1 (3.83 km):

Pou d'en Fèlix, Àngel Guimerà, Mestre Joaquim Rosal, Parc dels Torrents, Lluís Domènech i Muntaner, Juli Culebras i Barba, Jardí Marie Curie, Andreu Amat, Jardí de les Esplugues, Pou d'en Fèlix, Àngel Guimerà, Mestre Manuel de Falla, Parc de la Fontantsa, Àngel Guimerà, Pou d'en Fèlix

ITINERARI 2 (5.86 km):

Verge de la Mercè, parc de Can Vidalet, del Molí, Vidal i Ribas, Enrique Tierno Galvan, Sant Josep, Parc dels Torrents, parc onze de setembre, parc dels Torrents, Creu del Raval, Juli Culebras i Barba, Jardí Marie Curie, Andreu Amat, Jardí de les Esplugues, Pou d'en Fèlix, Àngel Guimerà, Josep Anselm Clavé, Esport de l', Maria Aurèlia Capmany, Pau Torres, Verge de la Mercè



AJUNTAMENT
D'ESPLUGUES

Amb el suport tècnic de:

esport **3**