

Cicle de caminades

Cicle de caminades per diversos indrets pels voltants de Rubí acompanyats per monitors i voluntaris.

Objectius:

- Reconèixer els elements bàsics indispensables per a la pràctica saludable i segura de l'activitat
- Conèixer rutes i itineraris d'interès pels voltants de Rubí
- Participar en un espai de relació i coneixements d'altres persones amb interessos semblants

Calendari:

Cicle de primavera:

Divendres 4, 11, 18 i 25 d'abril i 9 de maig de 2008 de 18 a 20 h

Cicle de tardor:

Divendres 3, 10, 17, 24 i 31 d'octubre de 2008 de 9.30 a 11.30 h



Diputació  Barcelona
xarxa de municipis



Per fer salut

surt a caminar

- exercici i salut
- recomanacions
- cicle de caminades



Ajuntament de Rubí

Rubí 2008

Exercici i salut

L'exercici físic contribueix al manteniment i la millora de la salut i a la disminució dels factors de risc que posen en perill el benestar físic i mental.

La pràctica d'un exercici regular, d'intensitat moderada, ajuda a viure més temps i en millors condicions físiques.

Cal convèncer-se que el temps dedicat a l'exercici físic no és temps perdut. Tot al contrari, ajuda a millorar l'eficàcia en el treball i en les tasques de la vida quotidiana.

Caminar és una forma ideal de fer exercici físic.

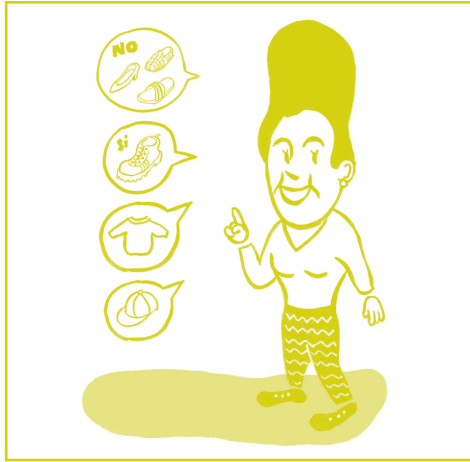
Els beneficis que aporta són iguals que els que poden aportar altres pràctiques esportives com anar en bicicleta, nedar o córrer.

És fàcil de practicar, no requereix cap instal·lació ni equipament complicat i és gratuït. Gairebé, qualsevol persona, tingui l'edat que tingui, pot dur a terme aquesta activitat.

En tot cas, abans de començar qualsevol programa d'exercici físic, cal consultar-ho amb el metge.

Recomanacions

- **Feu ús de roba còmoda i utilitzeu un calçat adequat**, que subjecti bé el peu, ni massa ample ni massa estret, amb sola gruixuda i flexible.



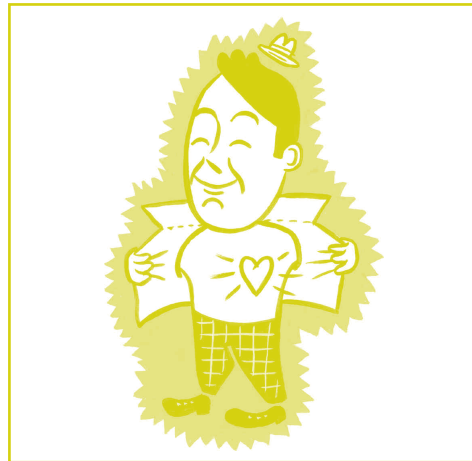
- **Feu exercicis d'escalfament i d'estiraments.** Ajuden a evitar lesions.



- **Escolliu un lloc segur per caminar.** Eviteu llocs solitaris i terrenys perillosos. És millor sortir en companyia i és més divertit.



- **Controleu el ritme i la durada de l'activitat.** Abaixeu la intensitat si experimenteu cansament. Controleu-vos el pols.



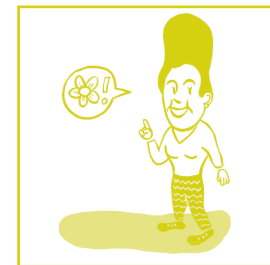
- **Beveu aigua abans, durant i després de caminar.** Aneu amb compte amb la qualitat de l'aigua de les fonts.



- **Respecteu les normes de circulació per a vianants.** La prevenció i l'autoprotecció són les vostres millors eines per a evitar accidents.



- **Sigueu curosos amb el medi ambient.** No feu malbé les plantes ni destorbeu els animals. No deixeu brutícia fora dels llocs destinats a aquesta finalitat. Camineu pels camins i corriols. Eviteu trepitjar fora d'aquests espais.



Informació i inscripcions

Oficina d'Esport per a Tothom
C/ Joaquim Blume, s/n
Telèfon 93 588 82 07

De dilluns a dijous, de 9 a 13 i de 16 a 18.30 h
Divendres, de 9 a 13 h

INSCRIPCIONS GRATUÏTES
Places limitades

