

Caminant per Igualada!



SANITAT
i SALUT
PÚBLICA
d'Igualada



Ajuntament d'Igualada
Departament de Sanitat i Salut Pública

C. Trinitat, 12 (Espai Cívic Centre)
08700 Igualada
T. 93 803 19 50 (ext. 409)
promociosalut@aj-igualada.net
www.igualada.cat

Caminant per Igualada!

El departament de Sanitat i Salut Pública de l'Ajuntament d'Igualada, en compliment del Pla de Salut 2015-2018, posa a l'abast de la ciutadania aquest mapa que recull tots els circuits i rutes per gaudir d'Igualada caminant.

L'activitat física regular és fonamental per mantenir la salut i prevenir un gran nombre de malalties. Inclou-la com un hàbit diari i notaràs la diferència!

espaiGràfic disseny=igualada / Il·lustració: Sergi Martín, 2018

Caminant per Igualada!



SANITAT
i SALUT
PÚBLICA
d'Igualada



Ara ja ets una persona activa i pots gaudir dels beneficis de l'activitat física. Si no vols perdre'ls, practica-la de manera continuada i gaudiràs d'una millor salut física i mental.

1 FASE D'INICI

— 2 mesos —

Comença caminant 20 minuts al dia.

Freqüència setmanal: 3 dies alterns

Progrés: cada setmana augmenta uns minuts (p. ex. de 3 a 5 minuts)

2 FASE MILLORA

— 2 mesos —

Segueix caminant el mateix temps que la fase anterior (entre 40 i 55 minuts al dia).

Freqüència setmanal: 4 dies el primer mes i 5 dies el 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.

3 FASE DE MANTENIMENT

— d'ara 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 a la setmana

Progrés: durant els 2 primers mesos d'aquesta fase 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 d'altres rutes o activitats del municipi.

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.



Imatge de la 39a edició de la Cursa Popular 2017 d'Igualada, s'han estrenat recorreguts i epicentre d'activitat, al voltant del Parc Central.



Igualada2019
Candidata a
CIUTAT EUROPEA DE L'ESPORT

Si vols fer altres activitats:

Activitat física per a la gent gran
Activitats aquàtiques
Dona i esport
Manteniment adults
Competicions de lleure per aficionats

Demana informació:

Esport Igualada

Complex esportiu Les Comes
C/ carles Riba, s/n - Tel. 93 805 42 10
www.esportigualada.cat
info@esportigualada.cat

Centre Cívic de Fàtima

Tel. 93 805 26 21

Casal Cívic Montserrat

Tel. 93 804 36 61

Espai Cívic Centre

Tel. 93 806 81 01

Casal del Passeig

Tel. 93 803 33 22



Rutes saludables,
activa't **caminant**
per Igualada!

Caminant per Igualada!



Ajuntament d'Igualada



Anella guixeres

13,11 km / 3.30 h

Anella central

8,8 km / 2.15 h

Anella fluvial

6,3 km / 1,45 h



Circuit Parc Central

6 km / 1.40 h

Circuit Llevant

2.300 m / 38 min

Circuit Les Comes

2.700 m. / 45 min

Circuit Sant Magí

2.700 m. / 45 min

Circuit Ses Oliveres - La Massa

2.800 m. / 47 min

Circuit Centre

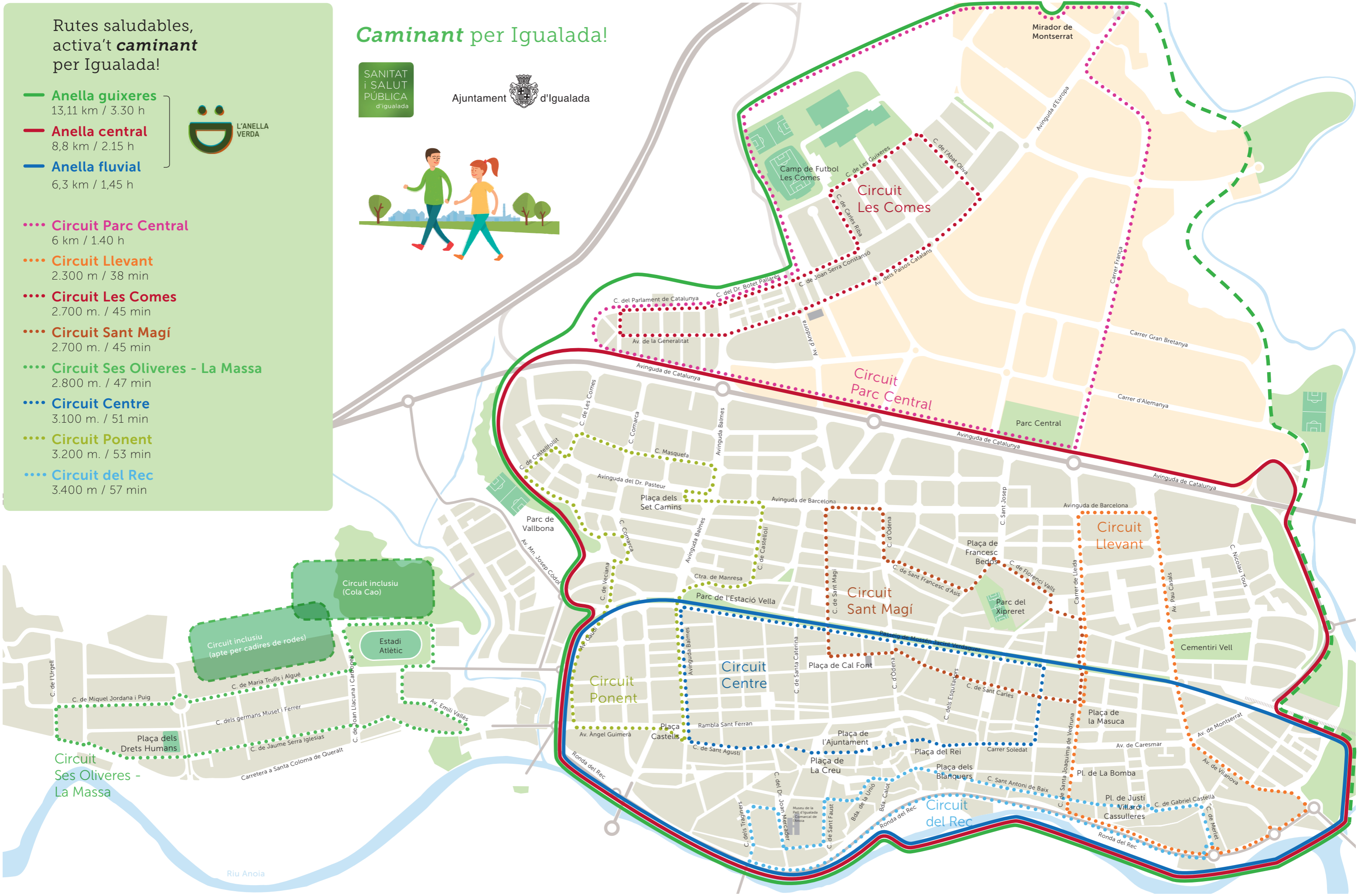
3.100 m. / 51 min

Circuit Ponent

3.200 m. / 53 min

Circuit del Rec

3.400 m / 57 min



Circuit inclusiu (Cola Cao)

Circuit inclusiu (apte per cadires de rodes)

Estadi Atlètic

Circuit Ses Oliveres - La Massa

Circuit Ponent

Circuit Centre

Circuit Sant Magí

Circuit Llevant

Circuit Parc Central

Circuit Les Comes