

## Caminant per Igualada!



SANITAT  
i SALUT  
PÚBLICA  
d'Igualada



Ajuntament 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)  
promocionsalut@aj-igualada.net  
www.igualada.cat

# Caminant per Igualada!



SANITAT  
i SALUT  
PÚBLICA  
d'Igualada

Ajuntament d'Igualada

## 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!

espatGrafic disseny-igualada / Il·lustració: Sergi Martín, 2018

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!

- **Anella guixeres**  
13,11 km / 3.30 h
  - **Anella central**  
8,8 km / 2.15 h
  - **Anella fluvial**  
6,3 km / 1,45 h



# Caminant per Igualada!



Ajuntament d'Igualada

