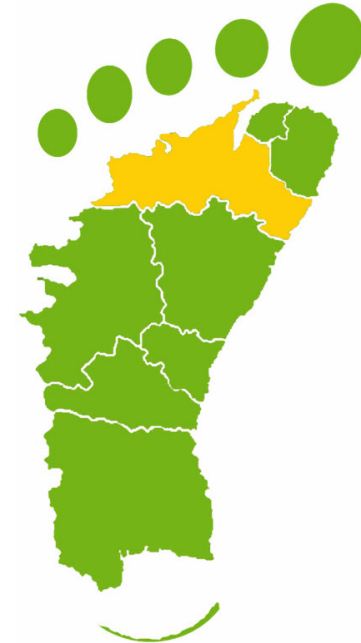




Beneficis de caminar

Realitza com a mínim 30 minuts d'activitat física d'intensitat lleugera o moderada, sent possible la seva acumulació, durant 5 o més dies a la setmana, per aconseguir els beneficis següents:

- Les persones físicament actives viuen més anys que les sedentàries i amb millor qualitat de vida.
- 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.
- Fer exercici pot ajudar a abandonar el consum de tabac, de drogues o d'alcohol.
- Millora l'humor i ajuda a veure la vida amb més optimisme.
- Alhora 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 activitats diàries, evitant dolors musculars, articulars i ossis.
- Una forma física saludable ens capacita per fer més feina, rendir més en la nostra activitat professional, en els nostres estudis i fins i tot en les nostres diversions.
- Els beneficis depenen del tipus d'activitat que es practica. Alguns d'ells són immediats i d'altres s'obtenen només amb la constància, però cal mantenir-se sempre actiu per tal que no es perdin aquests efectes positius.



Programa de Promoció de l'Activitat Física per a la Salut



AJUNTAMENT DE MAÓ / MAHÓN



Govern de les Illes Balears
Conselleria de Salut, Família i Benestar Social



CONSELL INSULAR
DE MENORCA
DEPARTAMENT DE COOPERACIÓ,
ESPORTS I HABITATGE



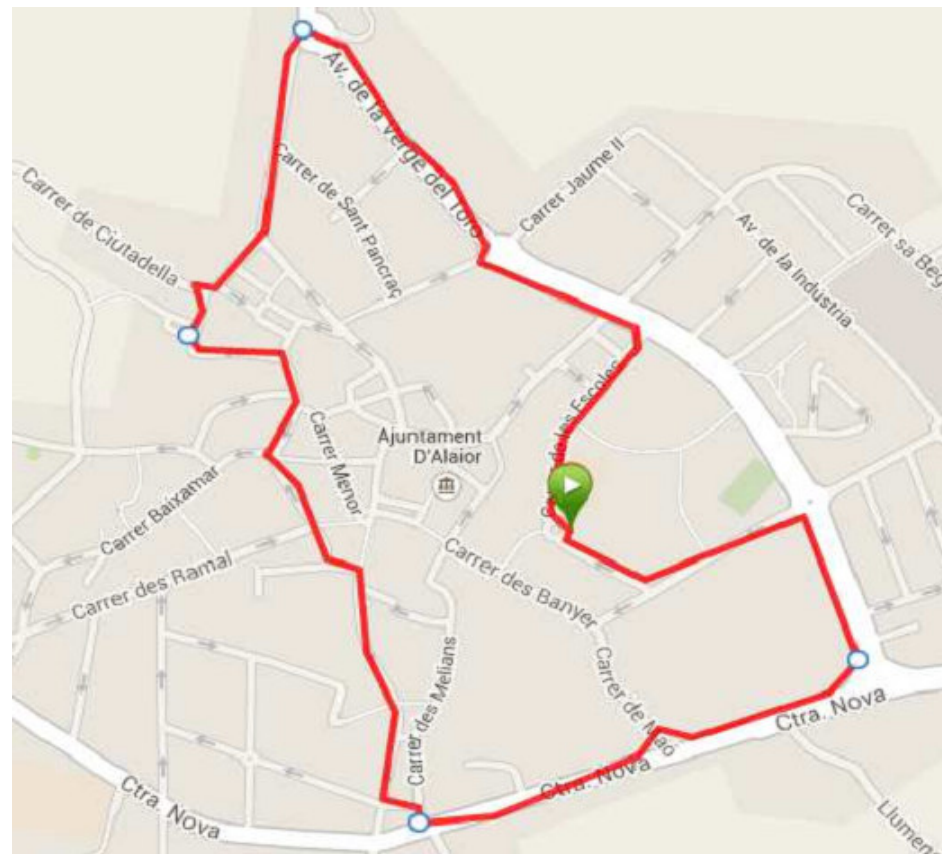
MENORCA
TALAIÒTICA
Candidata Patrimoni Mundial



MENORCA
ILLA DE L'ESPORT



- **Ruta 1. Verd:** “La Trotxa”
- **Distància recorreguda:** 2,4 quilòmetres
- **Altitud:** mínima: 97 metres, màxima: 115 metres
- **Temps aproximat:** 25-30 minuts



- **Ruta 2. Blau:** “Es Banyer”
- **Distància recorreguda:** 2,7 quilòmetres
- **Altitud:** mínima: 95 metres, màxima: 147 metres
- **Temps aproximat:** 30 – 35 minuts



Recomanacions a l'hora de caminar

- Utilitza calçat esportiu i roba còmoda i adequada.
- Evita caminar en hores de màxima insolació i protegeix-te del sol.
- Beu aigua abans de tenir set.
- Incrementa la velocitat de caminada fins a una intensitat que encara et sigui possible xerrar.
- Realitza exercicis d'estiraments, sobretot després de caminar.
- Respecta les normes de seguretat vial i estigues atent al trànsit.

- Procura tenir una alimentació equilibrada i mantenir-te ben hidratat.
- Camina al menys 30 minuts diaris (poden ser dividits en fraccions mínimes de 10 minuts) 5 ó més dies a la setmana.
- Combina les caminades (exercici aeròbic) amb exercicis de força, flexibilitat i equilibri (consulta l'oferta esportiva municipal).
- Anima a algun familiar o amic perquè camini amb tu.
- Adopta un estil de vida actiu, camina, puja escales, practica activitat física de forma regular!