

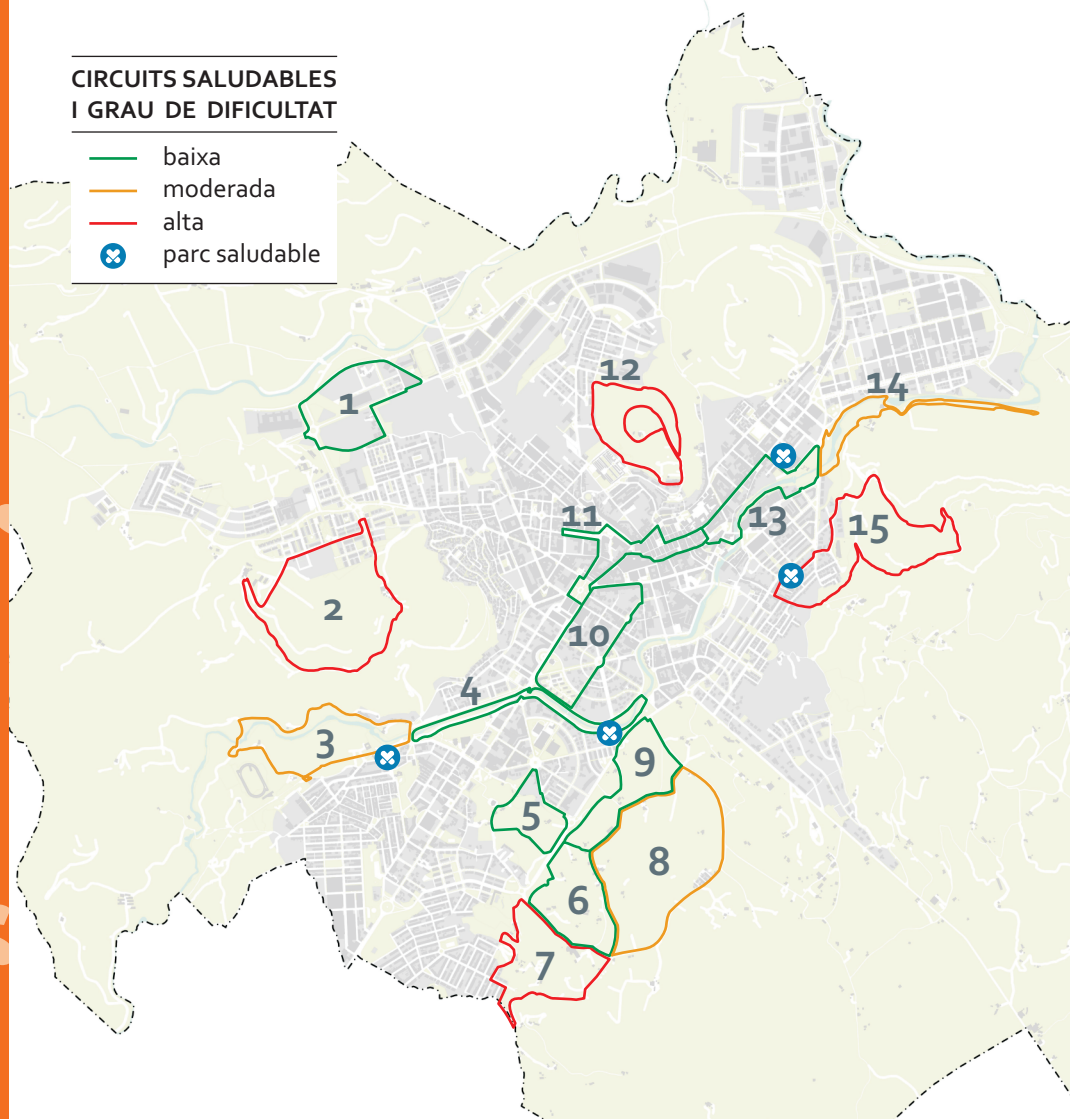
BELLUGA'T A OLOT

Circuits saludables a peu

Informació

CIRCUITS SALUDABLES I GRAU DE DIFICULTAT

- baixa
- moderada
- alta
- parc saludable



Presentació

Belluga't a Olot té l'objectiu d'augmentar el nivell de la pràctica d'activitat física de la població i així millorar la salut de les persones.

Caminar un mínim de 30 minuts cada dia aporta múltiples beneficis:

- ♦ Ajuda a prevenir i tractar l'excés de pes.
- ♦ Disminueix el risc de contraure algunes malalties cardiovasculars, alguns tipus de càncer i diabetis tipus II.
- ♦ Enforteix la musculatura i els ossos.
- ♦ Millora l'estat d'ànim.
- ♦ Augmenta l'esperança de vida i en millora la qualitat.

Els 15 circuits que us presentem són circulars i s'enllacen entre si; per tant, encara que s'indiqui un punt d'inici, cadascú pot començar el recorregut en el punt que vulgui.

Els circuits saludables de Belluga't a Olot ofereixen una varietat de caminades per la ciutat que ens permeten, a més de fer activitat física, de conèixer millor diversos entorns de la ciutat.

Consells

- ◆ Utilitza calçat i roba còmoda.
- ◆ Recorda portar aigua i beure'n durant el recorregut, sobretot quan fa calor.
- ◆ Evita fer exercici físic immediatament després de menjar.
- ◆ Evita temperatures extremes (fred i calor) i protegeix-te del sol.
- ◆ Comença i acaba l'activitat de forma progressiva tot augmentant i disminuint el ritme.
- ◆ Adapta el recorregut a les teves necessitats.
- ◆ Camina a pas lleuger però que et permeti parlar.
- ◆ Respecta les normes de seguretat vial, l'entorn i el medi natural.
- ◆ Camina 30 minuts cada dia i, si pots, una mica més.
- ◆ Anima un familiar o amic perquè camini amb tu.

Estiraments

Els estiraments ajuden a millorar la flexibilitat i faciliten la recuperació després de fer exercici físic. Et recomanem que a l'hora de fer estiraments evitis posicions incòmodes, paris sempre que notis dolor i realitzis cada estirament durant 30 segons.

1 . Encreua els dits, estira els braços endavant i porta la barbeta cap al pit.



2 . Encreua els dits, estira els braços amunt i porta la barbeta cap al pit.



3 . Encreua els dits, estira els braços endarrere i porta la barbeta cap al pit.



4 . Passa el braç per davant del pit fins a l'espatlla contrària. Ajuda't pressionant amb l'altra mà, sense girar el tronc. Repeteix-ho amb el braç contrari.



5 . Apropa el taló al gluti mantenint els genolls junts. Ajuda't amb una mà i recolza't amb l'altra per no perdre l'equilibri. Repeteix-ho amb la cama contrària.



6 . Amb els peus junts, inclina el tronc cap endavant i amb les mans intenta tocar-te els peus. Reincorpora't flexionant les cames.



7 . Separa els peus a l'alçada de les espatlles i estira un braç cap amunt mentre inclines el tronc cap al costat contrari. Repeteix-ho amb el braç contrari.



8 . Agafa't amb les mans a una estructura immòbil i inclina el tronc cap endavant mantenint l'esquena recta. Per reincorporar-te flexiona les cames.



Agraïments

- Àrea Informació del Territori
- Equip d'Atenció Primària de la Garrotxa
- Arxiu Comarcal de la Garrotxa
- Turisme Olot
- Museu de la Garrotxa
- Fundació Hospital d'Olot i Comarcal de la Garrotxa