

Sant Feliu compta amb tres rutes saludables a peu pel nucli urbà per promoure els hàbits saludables i afavorir una vida activa.

Les rutes estan totalment senyalitzades i passen per espais emblemàtics de la ciutat per donar un atractiu afegit al passeig.

Recomanacions a l'hora de caminar



Utilitza calçat i roba còmodes.



Evita l'activitat després de menjar, pot interferir en la digestió.



Porta aigua i beu durant el recorregut, sobretot quan fa calor.



Evita temperatures extremes, de calor i també de fred.



Busca l'ombra i porta barret, protecció solar i ulleres de sol si fa calor.



Mentre camines has de poder parlar sense dificultat, en cas contrari baixa el ritme.



Un podòmetre pot ser útil per mesurar les passes i seguir els teus progressos.



Respecta les normes de seguretat viària, així com l'entorn i la natura.



Anima algun familiar o amic perquè camini amb tu.



Porta rellotge durant la passejada.



Si estàs actiu físicament...

- ✓ Reduiràs la possibilitat de patir un infart de miocardi o cerebral.
- ✓ Tindràs a ratlla l'osteoporosi, la diabetis tipus 2, la hipertensió arterial, el colesterol, l'excés de pes o el càncer de còlon.
- ✓ Augmentarà la teva qualitat de vida i viuràs més que una persona sedentària.
- ✓ Dormiràs millor i faràs més bones digestions.
- ✓ Tindràs els músculs entrenats i evitaràs dolors musculars, articulars i ossis.
- ✓ Estaràs de més bon humor i veuràs la vida amb més optimisme.
- ✓ Rendiràs més a la feina o a classe, i fins i tot en les activitats d'oci.



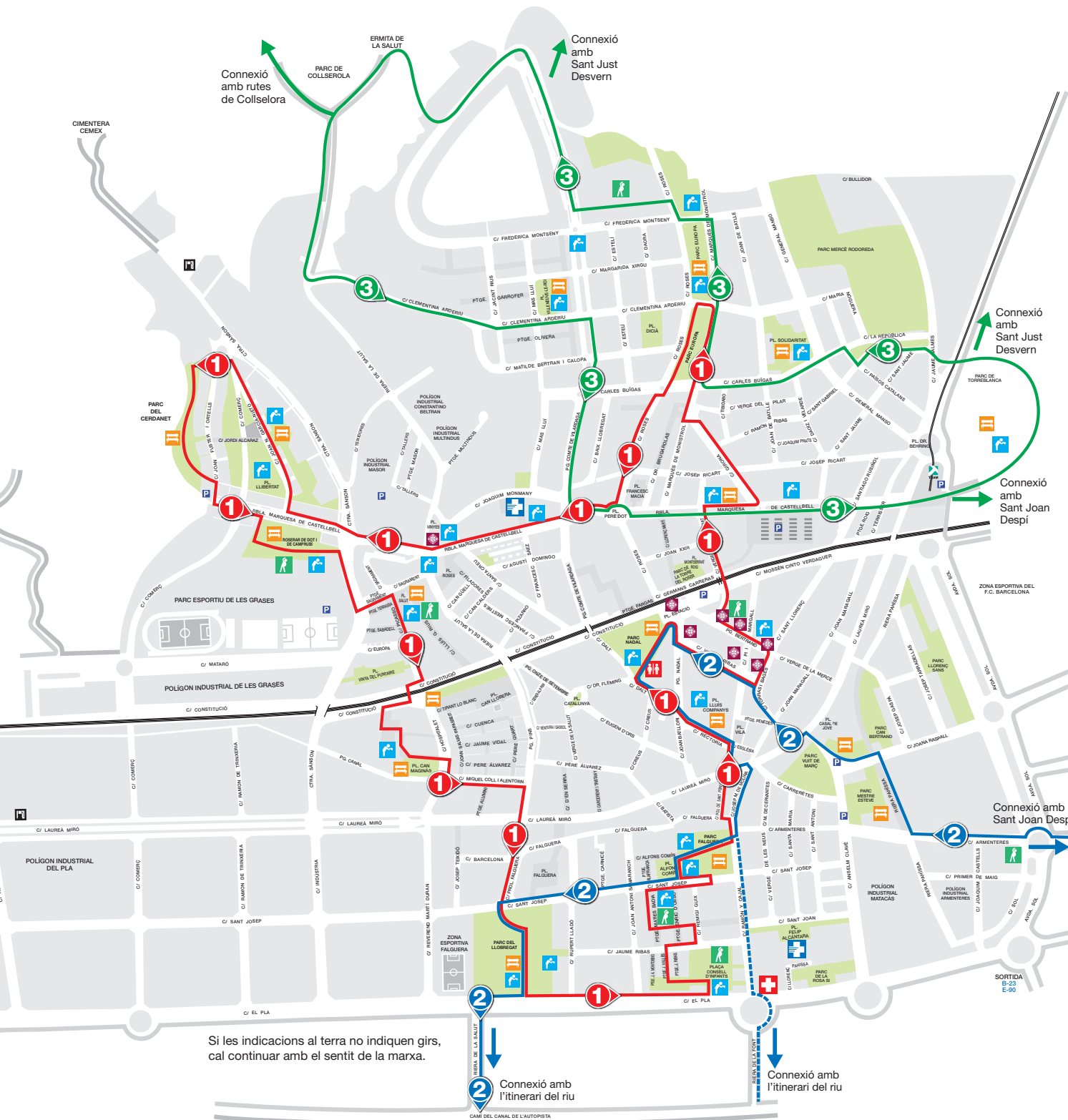
www.santfeliu.cat/itineraris



Ajuntament de
Sant Feliu
de Llobregat



Ajuntament de
Sant Feliu
de Llobregat



Si les indicacions al terra no indiquen girs, cal continuar amb el sentit de la marxa.

Connexió amb l'itinerari del riu

Connexió amb l'itinerari del riu

Si no estàs acostumat a moure't, segueix aquestes recomanacions:

Fase d'inici (2 mesos)

- Comença caminant 20 minuts al dia.
- Cada setmana augmenta entre 3 i 5 minuts (fins a un màxim de 40 o 55 minuts).
- Surt a caminar 3 dies alterns.

Fase de millora (2 mesos)

- Camina entre 40 i 55 minuts al dia.
- El primer mes camina 4 dies a la setmana, i el segon, 5 dies.
- Augmenta cada setmana el temps fins arribar als 60 minuts diaris. O si ho prefereixes, pots mantenir el temps però augmentar el ritme i fer més distància.

Fase de manteniment (d'ara endavant)

- Camina 60 minuts cada dia, o almenys 5 cops per setmana.
- Ara estàs en forma, segueix fent salut.

- 1 Ruta 1** **2 Ruta 2** **3 Ruta 3**
- Font
 - Zona de descans
 - Lavabo
 - Espai d'exercici
 - CAP
 - Creu Roja
 - Punt de la ruta modernista