

RECOMANACIONS ACTIVITAT FÍSICA

1. Aneu a comprar caminant
2. Apunteu-vos a grups de caminades, informeu-vos als centres cívics del barri o al centre d'atenció primària.
3. Quan mireu la TV, aprofiteu els anuncis per fer pauses actives, aixecar-se, moure els braços...
4. Si parleu per telèfon a casa, mantingueu-vos en peu
5. Gaudiu del temps lliure fent activitats com ioga, tai-txi, aquagim, balls de saló, pilates etc.
6. Si estàs interessat, el servei de Medicina de L'esport de L'Hospital Sant Joan de Reus , et pot ajudar.

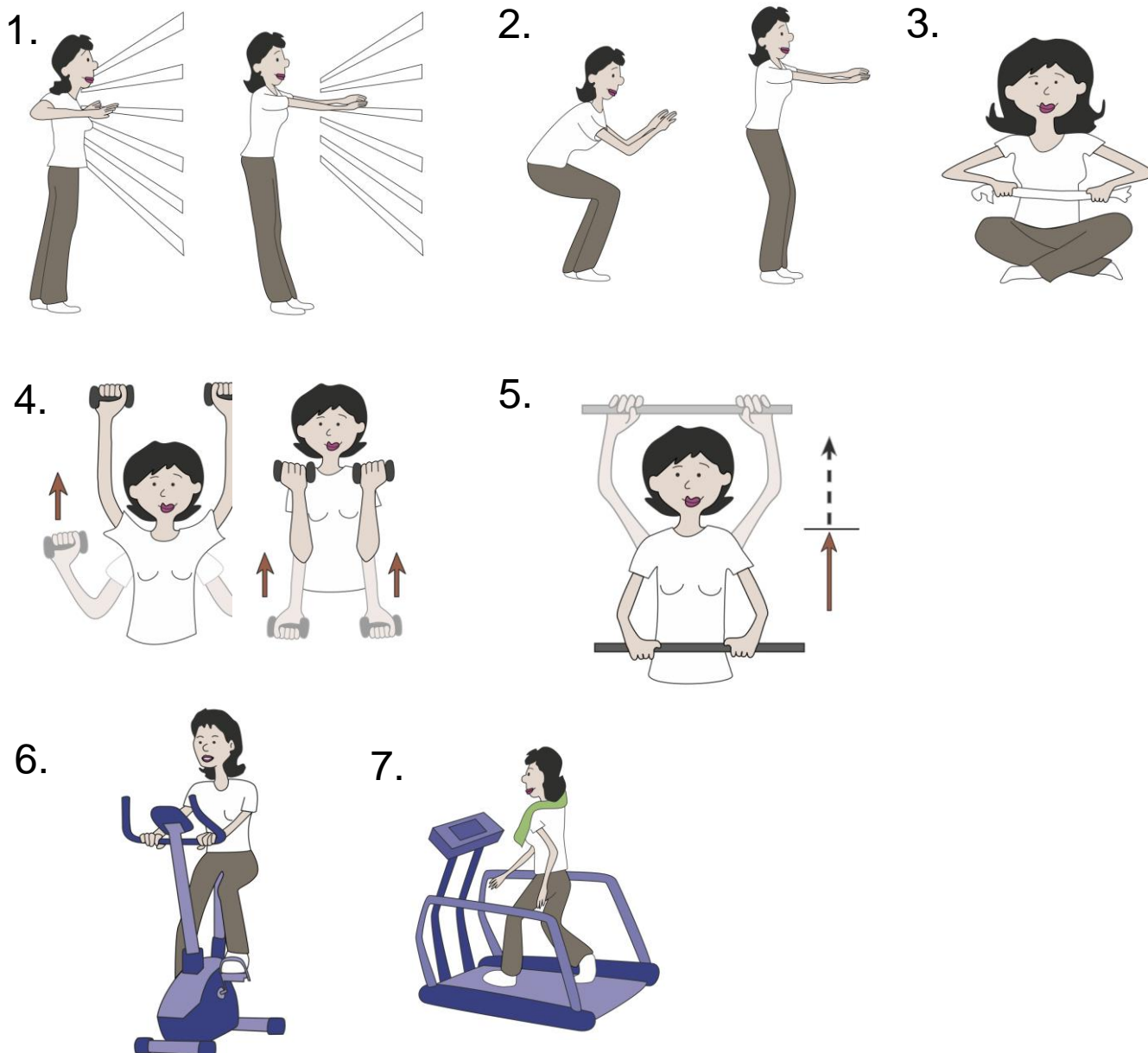
COM PUC COMENÇAR....?

- ***Caminar diàriament 30 minuts seguits ò***
- ***Caminar 3 estones de 10 minuts ò***
- ***Caminar 10.000 passes cada dia (us podeu ajudar d'un podòmetre)***



RECOMANACIONS ACTIVITAT FÍSICA

TAULA D' EXERCICIS per reforçar la musculació



- Fer 10 repeticions dels 5 exercicis que es proposen, i anar augmentar progressivament en funció de cada persona i el seu estat de salut.
- Els exercicis 6 i 7 son mes cardiovasculars i es recomana fer bici estàtica o caminar amb la cinta, començar poc a poc i anar augmentant progressivament.