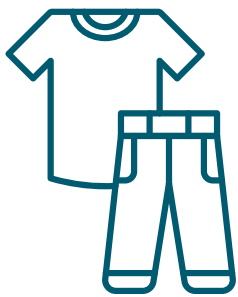


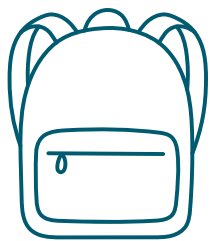


CONSELLS PER UNA BONA CAMINADA

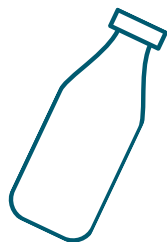
BÀSICS



Roba còmoda o d'esport, calçat esportiu lligat (no estrenar el dia de la caminada) i gorra pel sol.



Motxilla petita i si pot ser, lligada a la cintura.



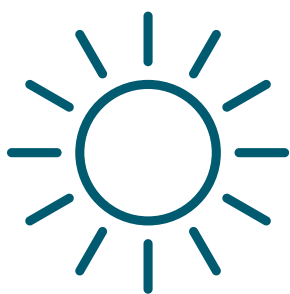
Ampolleta d'aigua per hidratar-se.



ES RECOMANA...



No sortir sol (si no és possible anar acompanyat, portar mòbil amb **GPS activat**, **diners** (poca quantitat) o **avisar a coneguts** que sortiràs i a on).



Sortir en hores amb llum solar **evitant les hores de més calor** a l'estiu.



PREPARACIÓ CAMINADA

Si no esteu habituats a caminar cal saber:
Entrenament diari durant unes 3-4 setmanes amb
augment progressiu de la distància:

- 1^a setmana: 15- 20 minuts/dia. Unes 3.000 passes
- 2^a setmana: 30 – 40 minuts/dia. Unes 6.000 passes
- 3^a setmana: 40-60 minuts/ dia. Unes 8.000 passes
- 4^a setmana: 60-90 minuts/dia. Unes 10.000 passes



PREPARACIÓ CAMINADA

Per adaptar-nos a l'esforç, durant la segona i tercera setmana d'entrenament, incorporarem **circuits on hi hagi desnivells** (pujades i baixades).

Per les **pujades** molt fortes podem ajudar-nos posant les **mans a sobre els genolls** per repenjar-nos si no portem bastons.

Per les **baixades**, podem baixar-les fent la "**Z**" en comptes de baixar rectes pel perill de relliscar.



PREPARACIÓ CAMINADA

Cal fer un control de la **Freqüència Cardíaca** (amb polsera d'activitat o mirant el pols a canell).

Cal tenir un bon **control de la respiració** durant l'esforç:

- Si ens falta l'aire, ens **aturem**. Seguidament, respirarem **agafant l'aire pel nas i bufant per la boca** a ritme de: 1-2-3-4 segons a l'agafar l'aire i 1-2-3-4 segons al treure'l, fins que la respiració es normalitzi.



PREPARACIÓ CAMINADA

Cal tenir en compte possibles
signes d'alarma:

- Mareig
- Palpitacions
- Opressió al pit
- Ofec
- Visió borrosa
- Mal de cap intens

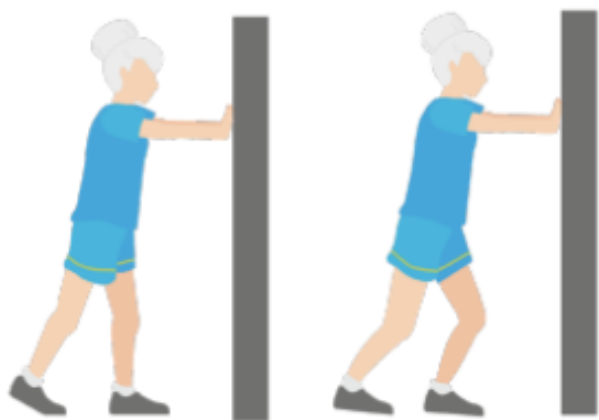


PREPARACIÓ CAMINADA

Després de la caminada cal
hidratar-nos bé.

- Fer els següents estiraments:

**MUSCULATURA
POSTERIOR CAMA**



**MUSCULATURA
ANTERIOR CUIXA**



**MUSCULATURA
POSTERIOR CUIXA**



