



Com
recomanar
activitat física

RECOMANACIÓ GENERAL

150 - 300 min/setmana
OMS 2020

FÓRMULA FITT

F

FREQÜÈNCIA

≥ 5 dies/setmana
Millor si és cada dia

I

INTENSITAT

Comença amb
intensitat moderada
Progressa gradualment

T

TEMPS

30 minuts al dia
Es poden acumular
al llarg del dia

T

TIPUS

Aeròbic + força
Flexibilitat + equilibri

COM SABER LA INTENSITAT?



MODERADA

VIGOROSA

MÀXIMA

Intensitat Moderada
Pots parlar

Intensitat Vigorosa
Et costa parlar

Intensitat Màxima
No pots parlar

ESTRUCTURA DE LA SESSIÓ

ESCALFAMENT
5 - 10 minuts suaus

ACTIVITAT PRINCIPAL
Adaptada al teu nivell

TORNADA A LA CALMA
5 - 10 minuts suaus

EXEMPLES D'ACTIVITATS

CAMINAR



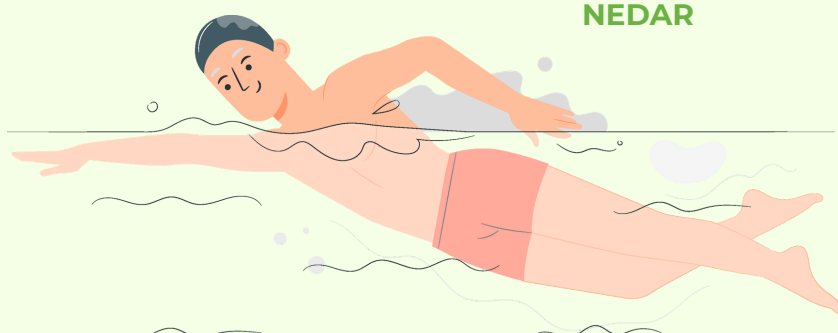
ESTIRAMENTS



**ANAR EN
BICICLETA**



NEDAR



CAMFiC
societat catalana de medicina
familiar i comunitària