

TEST DE LA CONVERSA

Utilitza el test de la conversa per conèixer el ritme al qual pots entrenar.

Intensitat de l'exercici	Nivell de conversa	Exemples
LLEUGER 	FREQÜÈNCIA DE LA RESPIRACIÓ NORMAL: POTS CANTAR O PARLAR	CAMINAR LENT FER ESTIRAMENTS FER TASQUES DOMÈSTIQUES LLEUGERES
MODERAT 	RESPIRAR CADA VEGADA MÉS RÀPID: POTS MANTENIR UNA CONVERSA, PERÒ NO POTS CANTAR	ANAR A PAS LLEUGER PATINAR NEDAR TRANQUIL·LAMENT
VIGORÓS 	ESBUFEGANT PER RESPIRAR; NO POTS MANTENIR UNA CONVERSA	CÓRRER RÀPID JUGAR A TENNIS SALTAR A CORDA

Salut/Agència de Salut Pública de Catalunya

TEST DE LA CONVERSA

Utilitza el test de la conversa per conèixer el ritme al qual pots entrenar.

Intensitat de l'exercici	Nivell de conversa	Exemples
LLEUGER 	FREQÜÈNCIA DE LA RESPIRACIÓ NORMAL: POTS CANTAR O PARLAR	CAMINAR LENT FER ESTIRAMENTS FER TASQUES DOMÈSTIQUES LLEUGERES
MODERAT 	RESPIRAR CADA VEGADA MÉS RÀPID: POTS MANTENIR UNA CONVERSA, PERÒ NO POTS CANTAR	ANAR A PAS LLEUGER PATINAR NEDAR TRANQUIL·LAMENT
VIGORÓS 	ESBUFEGANT PER RESPIRAR; NO POTS MANTENIR UNA CONVERSA	CÓRRER RÀPID JUGAR A TENNIS SALTAR A CORDA

Salut/Agència de Salut Pública de Catalunya

TEST DE LA CONVERSA

Utilitza el test de la conversa per conèixer el ritme al qual pots entrenar.

Intensitat de l'exercici	Nivell de conversa	Exemples
LLEUGER 	FREQÜÈNCIA DE LA RESPIRACIÓ NORMAL: POTS CANTAR O PARLAR	CAMINAR LENT FER ESTIRAMENTS FER TASQUES DOMÈSTIQUES LLEUGERES
MODERAT 	RESPIRAR CADA VEGADA MÉS RÀPID: POTS MANTENIR UNA CONVERSA, PERÒ NO POTS CANTAR	ANAR A PAS LLEUGER PATINAR NEDAR TRANQUIL·LAMENT
VIGORÓS 	ESBUFEGANT PER RESPIRAR; NO POTS MANTENIR UNA CONVERSA	CÓRRER RÀPID JUGAR A TENNIS SALTAR A CORDA

Salut/Agència de Salut Pública de Catalunya

TEST DE LA CONVERSA

Utilitza el test de la conversa per conèixer el ritme al qual pots entrenar.

Intensitat de l'exercici	Nivell de conversa	Exemples
LLEUGER 	FREQÜÈNCIA DE LA RESPIRACIÓ NORMAL: POTS CANTAR O PARLAR	CAMINAR LENT FER ESTIRAMENTS FER TASQUES DOMÈSTIQUES LLEUGERES
MODERAT 	RESPIRAR CADA VEGADA MÉS RÀPID: POTS MANTENIR UNA CONVERSA, PERÒ NO POTS CANTAR	ANAR A PAS LLEUGER PATINAR NEDAR TRANQUIL·LAMENT
VIGORÓS 	ESBUFEGANT PER RESPIRAR; NO POTS MANTENIR UNA CONVERSA	CÓRRER RÀPID JUGAR A TENNIS SALTAR A CORDA

Salut/Agència de Salut Pública de Catalunya

PAUTES D'ACTIVITAT FÍSICA (AF) PER A ADULTS

*Fer alguns exercicis és millor que fer-ne cap
i fer-ne més és millor que menys!*



MOU-TE MÉS I
FES ACTIVITATS
PREFERIBLEMENT
TOTS ELS DIES
DE LA SETMANA.



OBJECTIU DE LA SETMANA:
MÍNIM 2H 30 MIN D'AF
MODERADA.
MÍNIM 1H 15 MIN D'AF
INTENSA, O UNA
COMBINACIÓ
EQUIVALENT.



INTRODUEIX
EXERCICIS DE FORÇA
ALMENYS 2 DIES A LA
SETMANA (EXERCICIS
DE PES CORPORAL,
IOGA, ETC).



MOU-TE AMB
FREQUÈNCIA I
REDUEIX EL TEMPS
QUE PASSES
ASSEGUT.

PAUTES D'ACTIVITAT FÍSICA (AF) PER A ADULTS

*Fer alguns exercicis és millor que fer-ne cap
i fer-ne més és millor que menys!*



MOU-TE MÉS I
FES ACTIVITATS
PREFERIBLEMENT
TOTS ELS DIES
DE LA SETMANA.



OBJECTIU DE LA SETMANA:
MÍNIM 2H 30 MIN D'AF
MODERADA.
MÍNIM 1H 15 MIN D'AF
INTENSA, O UNA
COMBINACIÓ
EQUIVALENT.



INTRODUEIX
EXERCICIS DE FORÇA
ALMENYS 2 DIES A LA
SETMANA (EXERCICIS
DE PES CORPORAL,
IOGA, ETC).



MOU-TE AMB
FREQUÈNCIA I
REDUEIX EL TEMPS
QUE PASSES
ASSEGUT.

PAUTES D'ACTIVITAT FÍSICA (AF) PER A ADULTS

*Fer alguns exercicis és millor que fer-ne cap
i fer-ne més és millor que menys!*



MOU-TE MÉS I
FES ACTIVITATS
PREFERIBLEMENT
TOTS ELS DIES
DE LA SETMANA.



OBJECTIU DE LA SETMANA:
MÍNIM 2H 30 MIN D'AF
MODERADA.
MÍNIM 1H 15 MIN D'AF
INTENSA, O UNA
COMBINACIÓ
EQUIVALENT.



INTRODUEIX
EXERCICIS DE FORÇA
ALMENYS 2 DIES A LA
SETMANA (EXERCICIS
DE PES CORPORAL,
IOGA, ETC).



MOU-TE AMB
FREQUÈNCIA I
REDUEIX EL TEMPS
QUE PASSES
ASSEGUT.

PAUTES D'ACTIVITAT FÍSICA (AF) PER A ADULTS

*Fer alguns exercicis és millor que fer-ne cap
i fer-ne més és millor que menys!*



MOU-TE MÉS I
FES ACTIVITATS
PREFERIBLEMENT
TOTS ELS DIES
DE LA SETMANA.



OBJECTIU DE LA SETMANA:
MÍNIM 2H 30 MIN D'AF
MODERADA.
MÍNIM 1H 15 MIN D'AF
INTENSA, O UNA
COMBINACIÓ
EQUIVALENT.



INTRODUEIX
EXERCICIS DE FORÇA
ALMENYS 2 DIES A LA
SETMANA (EXERCICIS
DE PES CORPORAL,
IOGA, ETC).



MOU-TE AMB
FREQUÈNCIA I
REDUEIX EL TEMPS
QUE PASSES
ASSEGUT.