




Circuíto de Andainas Saudables

Plan de Fomento da Actividade Física 2011-2015
(Alianza Estréxica Horizonte 2020)








O Circuíto de Andainas Saudables foi deseñado para a práctica de actividade física moderada. O circuíto conta con ata tres andainas saudables diferentes, escolle a que máis se adapte ao teu estado físico, segue as recomendacións e comeza a camiñar. Atoparaste mellor!

Tipos de circuíto

-  **CURTO** de 3,3 km
-  **MEDIO** de 6,5 km
-  **LONGO** de 9,2 km



Recomendacións

-  **Leva calzado cómodo e protéxete** contra a calor e o frío.
-  **Hidrátate.** Mellor con auga.
-  Mantén un **ritmo de actividade constante e progresivo**, sen cambios bruscos. De menos a máis rematando de xeito pausado.
-  **Mide o teu esforzo a través da respiración:** Se non podes falar mentres realizas exercicio, baixa o ritmo.
-  O tempo mínimo recomendado de **actividade física é de 30 minutos.** Se podes, fai máis.
-  **Leva reloxo,** poderás controlar o tempo do percorrido e o teu progreso.
-  **Mellor en compañía.** Se vas só, **leva móbil.**

Circuíto patrocinado por:



andainas



galiciasaudable.xunta.es



MANCOMUNIDADE "TERRA DE CELANOVA".
Mancomunidad Saudable
Barrio da Ermida, 39/baixo
32800 Celanova-Ourense
terradecelanosaudable@hotmail.com