

Activitats físiques – què fer?

Aquí hem fet un recull d'idees sobre activitats físiques que podeu provar de fer. La llista no està completa, trobeu la vostra forma d'activitat física i compartiu-la amb el grup. **Marqueu (v) què us agradaria provar!**

Limiteu les activitats sedentàries	
A la feina	A casa
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Aixequiu-vos de l'escriptori una o dues vegades cada hora <input type="checkbox"/> Feu unes quantes passes, estireu-vos, sortiu a l'aire lliure un moment, beveu un got d'aigua, aneu a la impressora. <input type="checkbox"/> Treballeu drets si és possible. <input type="checkbox"/> Poseu-vos drets i moveu-vos mentre parleu per telèfon. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Limiteu les activitats sedentàries ininterrompudes a no més de 90 minuts al dia <input type="checkbox"/> Feu altres activitats en el seu lloc: tasques domèstiques lleugeres, jardineria, jugar amb els nens o provar nous jocs com Nintendo Wii. <input type="checkbox"/> Poseu-vos drets i moveu-vos mentre parleu per telèfon.

Activitats d'estil de vida		
Tasques domèstiques lleugeres	Tasques domèstiques pesades	Altres activitats d'estil de vida
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> cuinar <input type="checkbox"/> fregar els plats <input type="checkbox"/> treure la pols <input type="checkbox"/> jardineria lleugera, com treure males herbes <input type="checkbox"/> netejar el bany o la cuina <input type="checkbox"/> planxar <input type="checkbox"/> plegar roba <input type="checkbox"/> llençar les escombraries 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> passar l'aspiradora <input type="checkbox"/> escombrar <input type="checkbox"/> fregar terres i finestres <input type="checkbox"/> espolsar catifes <input type="checkbox"/> tallar fusta <input type="checkbox"/> palejar neu <input type="checkbox"/> tallar la gespa (amb una segadora manual) <input type="checkbox"/> rastellar <input type="checkbox"/> rentar el cotxe o encerar-lo <input type="checkbox"/> redecorar la llar 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> anar per les escales en lloc d'agafar l'ascensor o les escales mecàniques <input type="checkbox"/> fer encàrrecs en bicicleta o caminant <input type="checkbox"/> fer la compra <input type="checkbox"/> aparcar una mica més lluny de la porta <input type="checkbox"/> baixar del bus dues parades abans <input type="checkbox"/> jugar amb els nens <input type="checkbox"/> treure a passejar el gos <input type="checkbox"/> collir maduixes/bolets

Exercici físic		
Exercici aeròbic		Entrenament de força, flexibilitat i equilibri
<input type="checkbox"/> caminar <input type="checkbox"/> marxa nòrdica <input type="checkbox"/> senderisme <input type="checkbox"/> marxa <input type="checkbox"/> córrer <input type="checkbox"/> ciclisme <input type="checkbox"/> ball <input type="checkbox"/> aeròbic <input type="checkbox"/> natació	<input type="checkbox"/> exercicis aquàtics <input type="checkbox"/> piragüisme, rem <input type="checkbox"/> esquí <input type="checkbox"/> patinatge <input type="checkbox"/> esports de pilota com el bàsquet, el futbol <input type="checkbox"/> esports de raqueta com el tennis, l'esquaix	<ul style="list-style-type: none"> • <i>al gimnàs amb</i> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> màquines <input type="checkbox"/> pesos lliures <input type="checkbox"/> barra • <i>a casa amb</i> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> el vostre propi pes <input type="checkbox"/> exercicis de resistència o amb bandes <input type="checkbox"/> pesos (o ampolles d'aigua) <input type="checkbox"/> exercicis amb pilota <input type="checkbox"/> circuit d'entrenament <input type="checkbox"/> pilates <input type="checkbox"/> ioga (com el ioga astanga) <input type="checkbox"/> estiraments <input type="checkbox"/> taula d'equilibri o BOSU (semiesfera d'entrenament de l'equilibri)