SANT ANTONI 150 RUTES SALUDABLES

Ajuntament de
Sant Antoni de Portmany

Activa Sant Antoni

Alguna pregunta?

esports@santantoni.net

Què és? *¿Qué es?*

Sant Antoni 150 és un programa d'activitat física que té per objectiu millorar la salut dels habitants de Sant Antoni de Portmany.

Sant Antoni 150 es un programa de actividad física cuyo objetivo es la mejora de la salud de los habitantes de Sant Antoni de Portmany.

Per què? *¿Por qué?*

La inactivitat és el quart factor de mortalitat més important del món.

L'activitat física redueix el risc de patir malalties cardiovasculars, diabetis, càncer i depressió, entre d'altres. Volem una ciutadania més sana i feliç.

La inactividad es el cuarto factor de mortalidad más importante del mundo.

La actividad física reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer y depresión, entre otras. Queremos una ciudadanía más sana y feliz.

Per què 150? *¿Por qué 150?*

L'OMS recomana 150 minuts d'activitat física moderada a la setmana o 75 d'activitat vigorosa, en períodes de 10 minuts com a mínim.

La OMS recomienda 150 minutos de actividad física moderada a la semana o 75 de actividad vigorosa, en periodos de 10 minutos como mínimo.

Com? *¿Cómo?*

Sant Antoni 150 consta de vuit recorreguts repartits pel municipi, sis al poble de Sant Antoni, un a Ses Païsses i un altre a Sant Rafel.

Sant Antoni 150 se compone de 8 recorridos repartidos por el municipio, seis en Sant Antoni, uno en Ses Païsses y uno en Sant Rafel.

Consells per caminar

- Posau-vos roba i calçat còmodes
- Caminau mirant endavant
- Anau alerta amb el trànsit, sobretot a les cruïlles
- Dugueu ulleres de sol
- Posau-vos protector solar
- Manteniu el balanceig dels braços
- Descansau un dia a la setmana
- Beveu aigua
- Mesurau els vostres temps

Consejos para caminar

- *Lleva ropa y calzado cómodos*
- *Camina mirando al frente*
- *Presta atención a la circulación, sobre todo en cruces*
- *Lleva gafas de sol*
- *Ponte protector solar*
- *Mantén el balanceo de los brazos*
- *Descansa un día a la semana*
- *Bebe agua*
- *Mide tus tiempos*

INTENSITAT
A quina velocitat camines?
INTENSIDAD
¿A que velocidad caminas?

BAIXA
BAJA
16 min/km

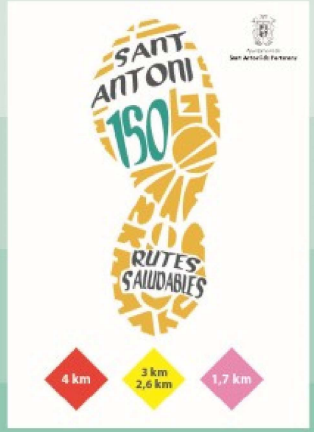
MITJANA
MEDIANA
12 min/km

ALTA
ALTA
8 min/km

TAULA DE CONTROL
TABLA DE CONTROL

Data *Fecha*	Ruta *Ruta*	Distància *Distancia*	Temps *Tiempo*
23 / 07 / 2018	Blau + Groc	1,5 + 3 km	54 min
23 / 07 / 2018	Azul + Amarillo	1,5 + 3 km	54 min

INDICADORS DE RUTA
INDICADORES DE RUTA

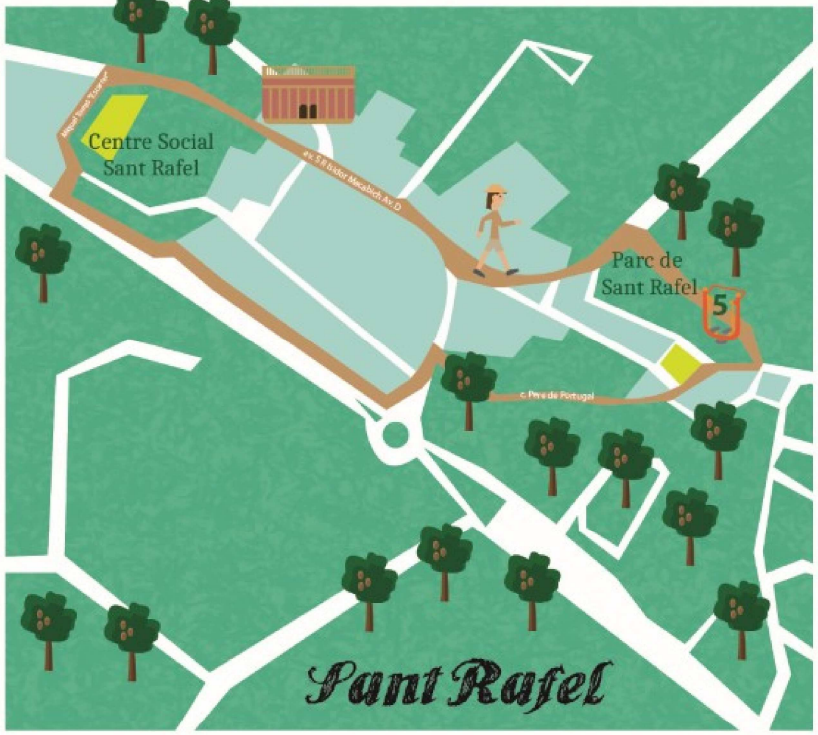
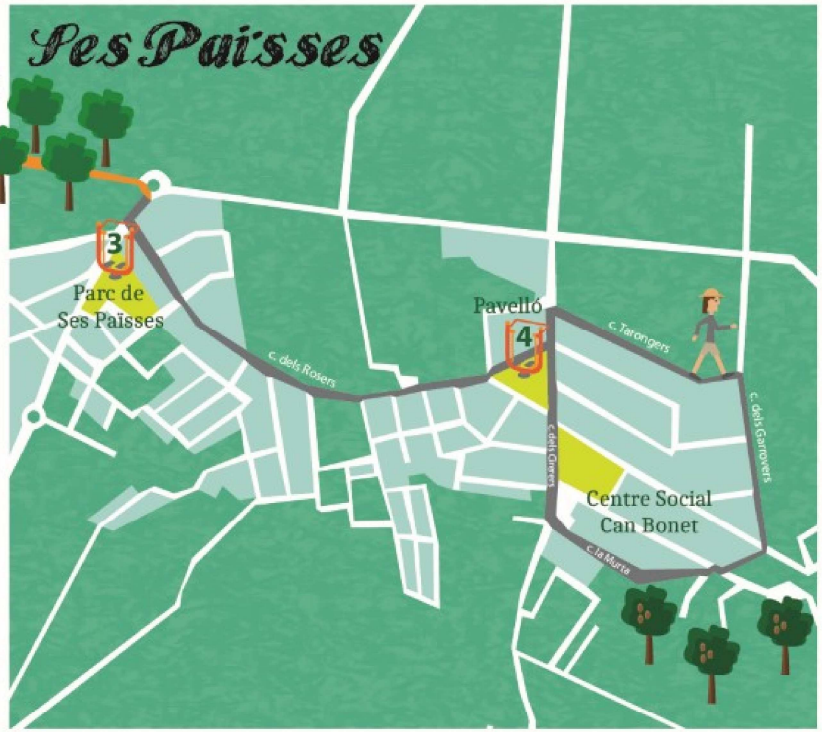


"En fanals i en un altre mobiliari urbà"

"En farolas y otro mobiliario urbano"

RUTES SALUDABLES
RUTAS SALUDABLES

- Circular Sant Antoni 4 km
- Sa Punta des Molí 1,5 km
- Cova de Ses Llagostes 2,6 km
- Cala Graió 3 km
- Circular petita Sant Antoni 1,7 km
- Passeig fins Ses Païsses 2 km
- Circular Ses Païsses 2,5 km
- Circular Sant Rafel 1,65 km

PARCS BIOSALUDABLES
PARQUES BIOSALUDABLES

1 Solpost
2 Plaça Coixet
3 Parc de Ses Païsses
4 Pavelló de Ses Païsses
5 Sant Rafel