



**RUTAS  
SALUDABLES**



G CONSELLERIA  
O SALUT  
I DIRECCIÓ GENERAL  
B SALUT PÚBLICA  
/ I PARTICIPACIÓ



G CONSELLERIA  
O SALUT  
I SERVEI SALUT  
B ILLES BALEARS  
/

Ajuntament  de Palma



RUTA CASA DEL MAR 3.19 km | 128 Kcal

-  Centre de salut  
Centro de salud
-  Bancs, descans  
Bancos, descanso
-  Bicisenda  
Bicisenda
-  Exercis adults  
Ejercicios adultos
-  Parada autobús  
Parada autobús
-  Pendent considerable  
Pendiente considerable
-  Parcs, jocs, bancs  
Parque, juegos, bancos

ca es

# Ruta 35

Casa del Mar



## SEGURETAT

- Utilitzau calçat, calcetins i roba transpirable adients amb la temperatura ambiental.
- Beveu aigua o alguna beguda isotònica temperada abans de la sessió esportiva, durant i després d'haver-la acabada.
- Seguiu una dieta saludable, ajustada a les vostres necessitats energètiques i variada quant als aliments.
- No faceu aquesta activitat a les hores de més calor (12-18 hores) i, si la feis, duis capell, ulleres de sol i utilitzau crema solar.
- Si us marejau o sentiu un dolor al pit, interrompeu la pràctica i consultau un professional de la salut.
- Davant una lesió practicau in situ repòs, compressió i elevació del membre.
- Teniu en compte les normes de seguretat de l'activitat realitzada, i sobretot les interseccions i els senyals de trànsit.

## BENEFICIS DE LA VIDA ACTIVA

**FISIOLÒGICS:** Disminueix el risc de patir malalties cardiovasculars (hipertensió arterial, dislipèmies, diabetis, etc.) i cerebrovasculars; ajuda a controlar el pes i manté o incrementa la força muscular; millora la mobilitat articular i prevé o retarda l'inici de l'osteoporosi.

Millora la resistència física.

Millora la coordinació, l'equilibri i la flexibilitat.

**PSICOLÒGICS:** Millora el benestar, l'humor, les emocions i l'autoestima. Disminueix i/o millora els símptomes de l'estrès, l'ansietat o la depressió.

**SOCIALS:** Fomenta les relacions socials i afavoreix la integració en la societat. Incrementa el rendiment a la feina o a l'escola.

## SEGURIDAD

- Utilice calzado, calcetines y ropa transpirable adecuados a la temperatura ambiental.
- Beba agua o alguna bebida isotónica templada antes, durante y después de haber finalizado la sesión deportiva.
- Siga una dieta saludable, ajustada a sus necesidades energéticas y variada en cuanto a alimentos.
- No realice la actividad en las horas de más calor (12-18 horas) y, en su caso, lleve sombrero, gafas de sol y utilice crema solar.
- Si se mareo o siente dolor en el pecho, interrumpa la práctica y consulte a un profesional de la salud.
- Ante una lesión practique in situ reposo, compresión y elevación del miembro.
- Atienda las normas de seguridad de la actividad realizada, y sobre todo las intersecciones y señales de tráfico.

## BENEFICIOS DE LA VIDA ACTIVA

**FISIOLÓGICOS:** Disminuye el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares (hipertensión arterial, dislipemias, diabetes, etc.) y cerebrovasculares; ayuda a controlar el peso y mantiene o incrementa la fuerza muscular; mejora la movilidad articular y previene o retarda el inicio de la osteoporosis.

Mejora la resistencia física.

Mejora la coordinación, el equilibrio y la flexibilidad.

**PSICOLÓGICOS:** Mejora el bienestar, el humor, las emociones, la autoestima. Disminuye y/o mejora los síntomas del estrés, la ansiedad o la depresión.

**SOCIALES:** Fomenta las relaciones sociales y favorece la integración en la sociedad. Incrementa el rendimiento en el trabajo o en el colegio.

