



**RUTAS SALUDABLES**

Ajuntament  de Palma





 **Govern de les Illes Balears**  
Conselleria de Salut  
Direcció General de Salut Pública i Consum

 **Govern de les Illes Balears**  
Servei de Salut

 **MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD**

 **alimentació saludable i vida activa**



-  SON ROCA 2,45 km 98 Kcal
-  SON MOIX 2,6 km 104 Kcal
-  SON RAPINYA 3,2 km 129 Kcal
-  SON SERRA-LA VILETA 3,3 km 133 Kcal

-  Centre de salut  
*Centro de salud*
-  Pendent considerable  
*Pendiente considerable*
-  Bicisenda  
*Bicisenda*
-  Parada autobús  
*Parada autobús*
-  Parcs, jocs, bancs  
*Parque, juegos, bancos*
-  Piscines municipals  
*Piscinas municipales*
-  Poliesportiu municipal  
*Polideportivo municipal*



Ruta

7

Son Serra La Vileta

ca es



## 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 marea 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.

