



**RUTAS
SALUDABLES**



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



G CONSELLERIA
O SALUT
I SERVEI SALUT
B ILLES BALEARIS

Ajuntament  de Palma



RUTA SON CLADERA

3.3 km | 135 Kcal



Centre de salut
Centro de salud



Bancs, descans
Bancos, descanso



Bicisenda
Bicisenda



Exercicis adults
Ejercicios adultos



Parcs, jocs, bancs
Parque, juegos, bancos



Pendent considerable
Pendiente considerable



Pista de petanca
Pista de petanca

ca es

Ruta **40** Son Cladera



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.

