

# Radio Star Terrassa 100.5 Fm --- La Cultural de Terrassa

<http://www.radiostarterrassa.com/news.php?item.7141>

Página 1/1

---

## El programa "Mou-te, tu hi guanyes!" es reformula en format virtual

Director, Wednesday 04 November 2020 - 18:58:07

### Fins al desembre es difondran un seguit de vídeos per animar i orientar la ciutadania a fer activitat física saludable

L'Ajuntament de Terrassa ha reformulat el programa "Mou-te, tu hi guanyes!" per tal d'adaptar-lo al format virtual i continuar, d'aquesta manera, afavorint la pràctica de l'activitat física. Fins a final d'any, s'anirà difonent per xarxes socials una desena de vídeos breus adreçats a animar i orientar les persones que vulguin fer esport o activitat física en general.

"Mou-te, tu hi guanyes!" és un programa d'activitat física saludable impulsat per l'Ajuntament de Terrassa amb la col·laboració de diferents entitats, aplegant activitats organitzades per les entitats i pel mateix Ajuntament, a través dels serveis de Salut i Comunitat i d'Esports. El passat mes de març es van haver de suspendre les activitats per la situació sanitària i, encara que estava previst reprendre-les a la tardor, la situació actual no ho fa possible. Per aquest motiu s'ha optat per fer un seguit de vídeos que puguin resultar d'utilitat a les persones que vulguin fer activitat física, encara que individualment, prescindint de les activitats en grup.

El primer vídeo, dedicat als parcs saludables, ja es pot veure al canal municipal de Youtube. El clip, que té una durada de pocs minuts, forma part d'una sèrie de quatre dedicada als parcs saludables de la ciutat. En aquests quatre vídeos, editats amb la col·laboració del Consell Esportiu Escolar del Vallès Occidental, es mostren els aparells de jocs saludables que hi ha a diferents parcs de la ciutat, explicant el seu ús correcte, els diferents exercicis que s'hi poden fer i donant indicacions per garantir la seguretat sanitària. També es mostren diferents exercicis d'estiraments, coordinació i relaxació.

També es publicaran tres vídeos dedicats a la marxa nòrdica, una disciplina adreçada a la població adulta que millora la força muscular, el sistema cardiovascular, la coordinació i la mobilitat, que està especialment indicada per a persones que han de prevenir el limfedema. Els vídeos ensenyen la tècnica de la marxa nòrdica, com perfeccionar-la i els beneficis que aporta a la salut aquesta pràctica.

Finalment, també es publicaran tres vídeos sobre qigong (també anomenat txi-kung), un conjunt de tècniques d'origen xinès relacionades amb la respiració diafragmàtica i amb l'exercici de cos i ment. En aquest cas, l'Ajuntament ha comptat amb la col·laboració d'Alquímia Interna, un centre especialista en qigong.

Els deu vídeos s'aniran publicant paulatinament fins a final d'any i se'n farà difusió a través de les xarxes socials, amb l'objectiu d'aconseguir una major difusió entre la ciutadania i de generar en la ciutadania l'hàbit de recórrer al programa Mou-te per fer activitat física, dirigida, gratuïta i a l'abast de tothom.