

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

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

P àgina 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 v ídeos per animar i orientar la ciutadania a fer activitat f ísica 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 pr àctica de l'activitat f ísica. Fins a final d'any, s'anirà difonent per xarxes socials una desena de v ídeos breus adre çats a animar i orientar les persones que vulguin fer esport o activitat f ísica en general.

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

El primer v ídeo, dedicat als parcs saludables, ja es pot veure al canal municipal de Youtube. El clip, que t é una durada de poc m és de tres minuts, forma part d'una s èrie de quatre dedicada als parcs saludables de la ciutat. En aquests quatre v ídeos, editats amb la col ·laboraci ó del Consell Esportiu Escolar del Vall ès 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 sanit ària. Tamb é es mostren diferents exerc is d'estiraments, coordinaci ó i relaxaci ó.

Tamb é es publicaran tres v ídeos dedicats a la marxa n òrdica, una disciplina adre çada a la poblaci ó adulta que millora la for ça muscular, el sistema cardiovascular, la coordinaci ó i la mobilitat, que est à especialment indicada per a persones que han de prevenir el limfedema. Els v ídeos ensenyen la t ècnica de la marxa n òrdica, com perfeccionar-la i els beneficis que aporta a la salut aquesta pr àctica.

Finalment, tamb é es publicaran tres v ídeos sobre qigong (tamb é anomenat txi-kung), un conjunt de t ècniques d'origen xin ès relacionades amb la respiraci ó diafragm àtica i amb l'exercici de cos i ment. En aquest cas, l'Ajuntament ha comptat amb la col ·laboraci ó d'Alquimia Interna, un centre especialista en quigong.

Els deu v ídeos s'aniran publicant paulatinament fins a final d'any i se'n far à difusi ó a trav és de les xarxes socials, amb l'objectiu d'aconseguir una major difusi ó entre la ciutadania i de generar en la ciutadania l'h àbit de rec órrer al programa Mou-te per fer activitat f ísica, dirigida, gratu ïta i a l'abast de tothom.