

ACTIVITAT FÍSICA D'INTENSITAT LLEUGERA

→ Pots parlar i cantar mentre fas l'activitat física.

- Caminar a pas normal (<4 km/h)
- Banyar-se a la mar, riu o piscina
- Passejar amb bicicleta (<15 km/h)
- Bicicleta estàtica a 50 watts
- Tennis de taula
- Petanca
- Pesca recreativa amb vaixell
- Piragua/Canoa (<4 km/h)
- Ball de saló lent (vals, tango, pasdoble)
- Feines domèstiques (escombrar, rentar els plats, cuinar, planxar...)
- Billar
- Dards
- Activitat sexual

ACTIVITAT FÍSICA D'INTENSITAT MODERADA

→ Pots acabar una frase. No pots cantar.
Lleu enrogiment i suor. Lleugera acceleració del pols i de la respiració.

- Caminar a pas ràpid (>4 km/h)
- Nordic Walking
- Natació recreativa a la mar, riu o piscina
- Passejar amb bicicleta (15-20 km/h)
- Ballar (balls de saló, caribenys, ball de bot...)
- Zumba
- Tai-txí, loga, Pilates, Txikung
- Patinar
- Jardineria (regar, plantar...)
- Feines domèstiques (netejar la casa: escombrar, fregar i llevar la pols)
- Pujar o baixar escales a pas normal
- Paddle surf, Windsurf, Kitesurf recreatius
- Jocs a la platja amb raquetes i pilota
- Pesca recreativa des de la vorera
- Caça
- Excursions per terreny pla
- Passejar amb animals
- Participar activament en jocs infantils
- Feines de construcció (pintar, fer teulades, fusteria)
- Desplaçament de càrregues moderades (<20 kg)
- Caça i recol·lecció tradicionals
- Piragua/Canoa (4-6 km/h)
- Navegació a vela competitiva
- Bitlles

ACTIVITAT FÍSICA D'INTENSITAT VIGOROSA

→ Tens dificultat per acabar una frase.
Enrogiment i suor. Acceleració clara del pols i de la respiració.

- Esports competitius, excepte la vela
- Excursions amb ascensos
- Pujar escales ràpid
- Footing/Jogging
- Aeròbic
- Ball en línia
- Rem amb piragua o canoa (>6 km/h)
- Jardineria (desbrossar, excavar rases, tallar llenya)
- Desplaçament de càrregues pesades (>20 kg)
- Ciclisme (>20 km/h) o de muntanya
- Pesca submarina