MOVE!®

Caminar

Caminar es una gran manera de ser más físicamente activo. Es gratis, divertido, y usted puede hacerlo casi en cualquier lugar.

Aquí hay seis razones para levantarse y caminar:

1. Caminar con regularidad quema calorías, lo cual, agregado a una dieta saludable, puede ayudarle a controlar su peso.
2. Más de la mitad de los músculos del cuerpo están diseñados para caminar, lo que hace que esto sea un movimiento muy natural para el cuerpo.
3. Caminar a paso ligero regularmente tiene muchos beneficios para la salud.
4. Caminar a paso ligero es una actividad aeróbica. Esto fortifica su corazón, pulmones y músculos.
5. Caminar con regularidad refresca la mente, reduce la fatiga, aumenta la energía, y mejora el sueño.
6. Caminar puede ser un buen momento para compartir y socializar con amigos y familiares.

Para empezar:

- Una pequeña caminata diaria es mejor que un ocasional episodio de actividad de fin de semana. Comience con caminatas cortas, de 10 minutos y construya desde ahí.
- Considere usar un podómetro para medir el número de pasos que camina.
- Haga calentamiento antes y enfriamiento después de la actividad.

- Elija rutas que sean interesantes, seguras y convenientes. Evite el tráfico pesado, perros sueltos, y el terreno desigual o desnivelado. Recuerde que las colinas son más difíciles. Es posible que desee comenzar en un terreno llano y progresar a colinas más tarde.
- Caminar con otros puede ayudar a motivarle y ayudarle a pasar el tiempo de una manera agradable.
- Esté seguro. Camine con un amigo cuando esté oscuro afuera. Dígale a alguien a dónde va, y lleve un teléfono celular si fuera posible.
- Cuando haga mucho calor, camine durante las horas más frescas del día, elija una ruta a la sombra, y camine un poco más lento.
- Cuando haga frío, observe si hay hielo.
- Vístase con ropa suelta y cómoda. En clima frío, vístase en capas y use guantes y un sombrero.
- Use zapatos cómodos y adecuados.

EJEMPLO 10-PLANES DE CAMINATA SEMANAL PARA EMPEZAR

Plan for those who are beginning a walking program

Semana	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Minutos de caminata	10	10	15	18	20	20	25	30	32	35
Caminatas por semana	2	3	3	3	3–4	4	4	4	4	4

Plan para aquellos que ya son físicamente activos

Semana	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Minutos de caminata	20	22	25	30	30	35	35	40	42	45
Caminatas por semana	3	3	3	3	4	4	4–5	4–5	4–5	4–5