

Caminar



Caminar es una manera excelente de aumentar la actividad física. Es gratis, divertido y puede hacerlo en casi cualquier lugar.

Aquí tiene 6 razones para levantarse y caminar.

1. Las caminatas periódicas queman calorías y junto a una dieta saludable pueden ayudarlo a controlar el peso.
2. Más de la mitad de los músculos del cuerpo están diseñados para caminar; es un movimiento natural que prácticamente no produce lesiones.
3. La caminata periódica a paso rápido tiene muchos beneficios para la salud.
4. Caminar a paso rápido es una actividad aeróbica. Fortalece el corazón, los pulmones y los músculos.
5. Caminar refresca la mente, reduce la fatiga, aumenta la energía y mejora el descanso.
6. Caminar puede ser un momento excelente para compartir y socializar con amigos y la familia.

Para comenzar:

- Caminar un poquito todos los días es mejor que una racha ocasional de actividad durante el fin de semana. Comience con caminatas breves y vaya aumentando.
- Escoja rutas interesantes, seguras y convenientes. Evite tráfico pesado, perros sueltos y terreno difícil. Recuerde que las colinas son más difíciles.
- Caminar con otros lo puede ayudar a motivarse.
- No se arriesgue. Lleve a un amigo cuando esté oscuro. Dígale a alguien adónde se dirige y lleve un teléfono celular si puede.
- Cuando hace mucho calor, camine durante las horas más frescas, escoja una ruta con sombra y camine un tanto más lentamente.
- Cuando hace frío, evite superficies con hielo.
- Use vestimenta holgada, cómoda. En un clima frío, vístase con varias capas de ropa y use mitones y un sombrero.
- Use calzado cómodo y apropiado.
- Considere usar un podómetro para medir la cantidad de pasos que camina.
- Precaliente antes y enfríe después de la actividad (véa el folleto de *MOVE!* “¿Por qué precalentar, parar gradualmente y hacer elongaciones?”).



Caminar

Modelo de planes que abarcan 10 semanas
para dar el puntapié inicial

Este plan es para los que no están acostumbrados a la actividad física.

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

Este plan está dirigido a las personas que ya realizan actividad física.

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



MOVE!

