

Ruta 3: de las canteras

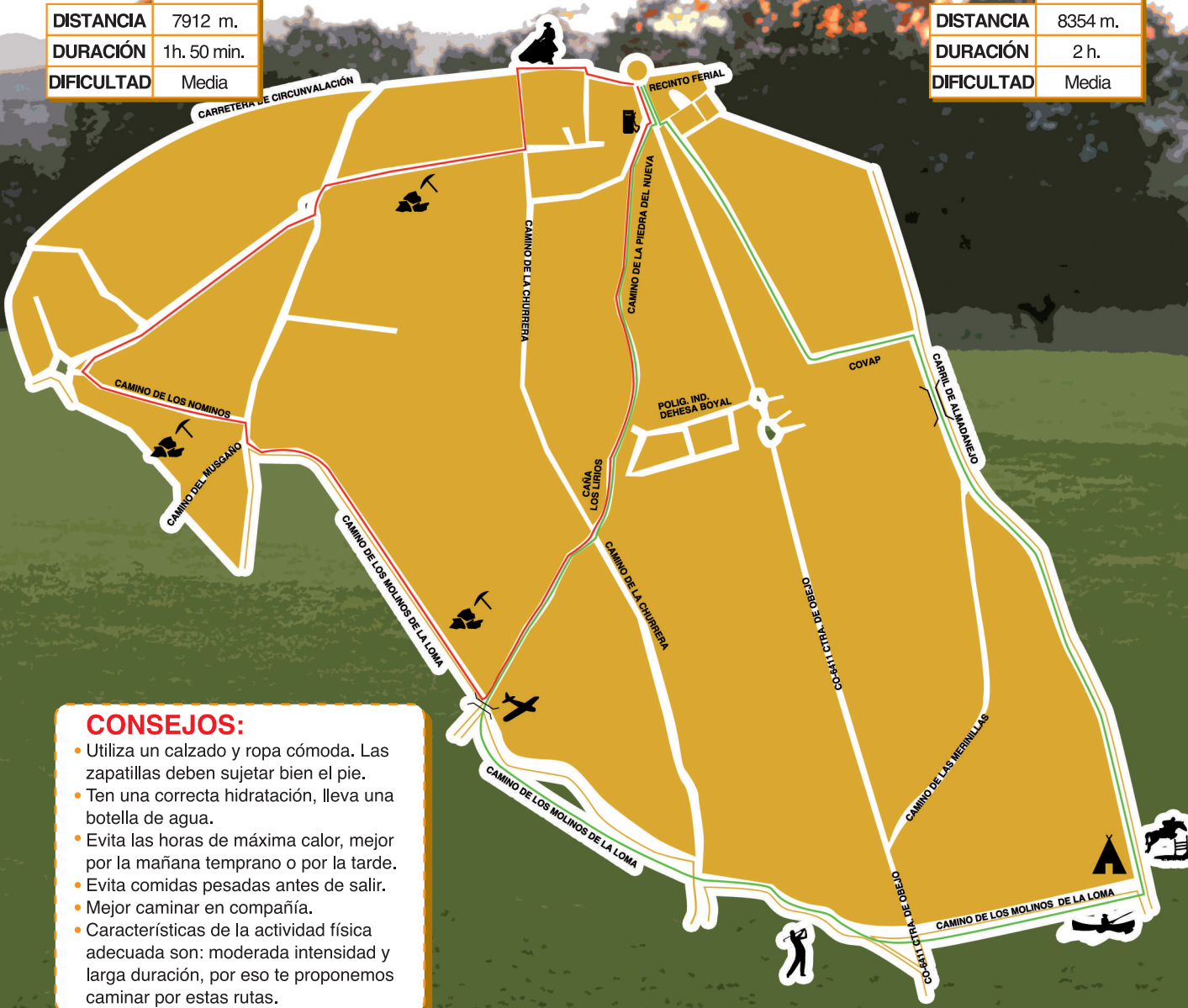
Ruta 4: de la ciudad del ocio

Ruta 3

DISTANCIA	7912 m.
DURACIÓN	1h. 50 min.
DIFICULTAD	Media

Ruta 4

DISTANCIA	8354 m.
DURACIÓN	2 h.
DIFICULTAD	Media



CONSEJOS:

- Utiliza un calzado y ropa cómoda. Las zapatillas deben sujetar bien el pie.
- Ten una correcta hidratación, lleva una botella de agua.
- Evita las horas de máxima calor, mejor por la mañana temprano o por la tarde.
- Evita comidas pesadas antes de salir.
- Mejor caminar en compañía.
- Características de la actividad física adecuada son: moderada intensidad y larga duración, por eso te proponemos caminar por estas rutas.



Rutas para la vida sana en POZOBLANCO



Rutas para la vida sana en Pozoblanco

El Excmo. Ayuntamiento de Pozoblanco junto con la Consejería de Salud han adecuado espacios para hacer recorridos a pie y fomentar la actividad física diaria. Disponemos de 4 rutas señalizadas, 2 discurren por el casco urbano y otras 2 por caminos próximos. En ella podrá visitar y disfrutar de edificios históricos, vistas panorámicas, canteras tradicionales, parques y espacios de ocio, así como de la flora y fauna de nuestra comarca.

10 RAZONES PARA HACER EJERCICIO FÍSICO

1. El estado general del organismo mejora: el corazón, las articulaciones, el bienestar personal, etc.
2. Permite controlar el peso corporal y además evitar su exceso.
3. Contribuye al desarrollo de una mayor flexibilidad en las articulaciones.
4. Es especialmente importante hacer ejercicio para personas con diabetes, hipertensión y colesterol ya que disminuye la frecuencia cardiaca, el riesgo de cardiopatías coronarias, la hipertensión y el colesterol.
5. Mejora el tránsito intestinal.
6. Fortalece los huesos y reduce la osteoporosis.
7. Disminuye el dolor de los huesos, músculos y articulaciones.
8. Mejora la circulación, tanto venosa como arterial.
9. Mejora las relaciones sociales.
10. Te ayuda a dormir y descansar por la noche.

Ruta 1: de los parques

Ruta 1	
DISTANCIA	5380 m.
DURACIÓN	1 h. 20 min.
DIFICULTAD	Baja

Ruta 2: histórica

Ruta 2	
DISTANCIA	3520 m.
DURACIÓN	1 h.
DIFICULTAD	Baja

