

RUTA DE FUENTEZUELAS

Puntos de Interés:

1. Punto de partida: Parque de la Constitución.
2. Torre Capel, Torre vigía árabe.
3. Paisaje de la vega bastetana.



Paisaje de la Vega Bastetana.



Sembrado en el camino de la Torre.



Torre Capel, Torre vigía Árabe.



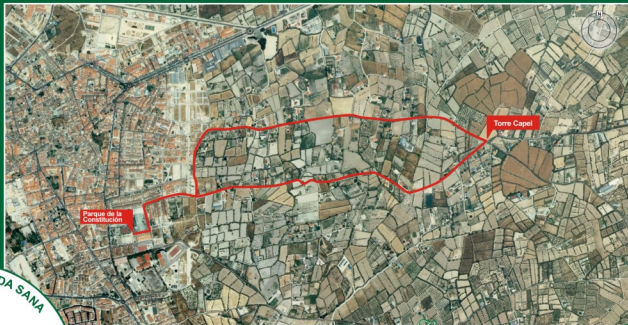
Paisaje de la Ruta.



Detalle de la Torre Capel



Camino de la Torre.



Olivar de Fuentezuelas.

Longitud: 4.600m aprox.
Tiempo estimado: 55 min.
Velocidad media: 5 km./h.
Calorías: 310 Kcal.

Gasto calórico en persona de 65 kg.
 Itinerario prácticamente llano
 1 Kcal. x kg. x km.



RUTAS PARA LA VIDA SANA



BAZA



Ayuntamiento de Baza

Consumo (Kcal) en 30 min de Ejercicio Físico.

Ejercicio	Peso de la persona en kg.				
	55	60	70	80	90
Mover la compra (alimentos)	68	73	82	90	100
Limpiar el hogar	69	72	78	86	100
Subir escaleras	220	260	300	340	380
Andar (100m/10)	143	168	199	228	267
Bicicleta en nivelación	180	195	220	250	280
Coser	141	147	166	190	214

Es tu entorno, respétalo

CAMINAR · UNA SANA COSTUMBRE · CONSEJOS PRÁCTICOS

Muévete en tu vida diaria.

- Sube la escalera en vez de usar el ascensor.
- Haz pequeñas compras andando.
- Procura bajarte una parada de autobús antes de tu destino.
- No te importe aparcar el coche lejos de donde vayas.
- Levántate con frecuencia del sillón.

Ejercicio físico extra.

- No todos podemos realizar el mismo ejercicio físico.
- Practica tu preferido si puedes. Caminar es una sana costumbre y está al alcance de la mayoría de las personas.

Consejos para caminar:

1. Calzado adecuado.
2. Vestirse de forma cómoda.
3. Caminar con flexibilidad y una actitud relajada.

4. No dar pasos demasiado grandes.
5. Andar mirando al frente.
6. Protegerse del sol.
7. Mantener el balanceo de los brazos.
8. Coordinar paso y respiración.
9. Beber agua.
10. Descansar un día a la semana.