

Rutas para la Vida Sana



Toda actividad física debería constar de:

1. Actividad aeróbica. Es importante que la persona realice ejercicio global de moderada intensidad 30 minutos cada día 5 días por semana.

2. Fuerza muscular. El fortalecimiento muscular y osteoarticular se verá beneficiado cuando se realicen ejercicios de fuerza y resistencia muscular un mínimo de 2 días no consecutivos a la semana.

3. Flexibilidad. Los estiramientos musculares de los grupos activados

son imprescindibles para mantener la musculatura en condiciones óptimas. Es conveniente realizar 10 minutos de estiramientos cada día al comenzar y finalizar la sesión de ejercicio.

4. Equilibrio corporal. Para reducir el riesgo de caídas en las personas mayores o con problemas de estabilidad es muy importante poder realizar ejercicios de equilibrio al menos dos veces a la semana.

Consejos prácticos:

1. Antes de comenzar, hágase un reconocimiento médico si desconoce su estado de salud y forma física.

2. Utilice la ropa y calzado adecuado. Ropa que permita transpiración, un calzado deportivo cómodo. No utilice fajas u otras prendas diseñadas para evitar la transpiración. Estos elementos provocan un severo aumento de la temperatura corporal que ponen en riesgo su salud.

3. Protejase del sol. Utilice material de fotoprotección según su tipo de piel, gorras, gafas de sol, etc.

4. Beba agua antes, durante y después de realizar ejercicio físico.

5. Realice un buen calentamiento de unos 8-10 minutos y una sesión de estiramiento de 5-10 minutos al terminar la actividad. Así podrá evitar lesiones.

6. Sobre todo, diviértase. Haga de su tiempo para la actividad física uno de los mejores momentos del día.

NOMBRE RUTA	ITINERARIO	KM	GASTO CALÓRICO
Verde	Plaza España - C/ Carreras - Tuta Colesterol - campo Fútbol . vuelta	5.5 km	Hombre. 301 kcal Mujer. 210 kcal
Amarilla	Plaza España - C/ Monte - C/ de la carretera - Puerto Cruz - Monumento Víctimas guerra Civil - Vuelta	4.6 km	Hombre. 251 kcal Mujer. 176 kcal
Roja	Plaza España - carrera - C/ carretera - Monte	1.5 km	Hombre. 82 kcal Mujer. 57 kcal
Azul	P. España - carreras - C/ Carretera - Puerto Cruz - vuelta	3.5 km	Hombre. 210 kcal Mujer. 147 kcal

