Prescripción Facultativa

Ruta: _____

Frecuencia: _____

Observaciones: _____

Recomendaciones para el paseo

- Use calzado cómodo y calcetines que mantengan seco el pié.
- Póngase una gorra o visera para protegerse del sol.
- Vista de manera cómoda y apropiada, según la temperatura o estación del año, y no utilice tejidos que favorezcan la sudoración.
- Evite las horas de mayor intensidad solar.
- Es aconsejable beber agua antes de ponerse en marcha y una vez terminado el paseo.
- Comienze con recorridos cortos aumentándolos progresivamente según la capacidad y resistencia de cada uno, caliente con ejercicios de estiramiento.
- Camine con pasos, que permitan mantener el ritmo deseado.
- Mantenga la espalda erguida, los hombros relajados y hacia atrás. Es importante que la postura sea la correcta para evitar lesiones o dolores posteriores.
- Mueva los brazos mientras camina, acompañando el ritmo de sus pies.
- Estírese al final. Aquellas personas que padezcan alguna enfermedad crónica deben consultar siempre a su médico para que sea él quien determine la idoneidad de este ejercicio, su ritmo y frecuencia.

Caminar le ayuda a...

- Mejorar su circulación.
- Oxigenar su cuerpo y todo su organismo.
- Ejercitar su corazón.
- Fortalecer sus piernas (muslos y pantorrillas).
- Quemar grasas y eliminar toxinas.
- Relajar y liberar tensiones emocionales y musculares.
- Despejar su mente y fomentar su creatividad.

FECHA	RUTA	TIEMPO	PASOS

JUNTA DE ANDALUCIA
CONSEJERIA DE SALUD

Rutas de Pizarra

Rutas para la vida sana

Pizarra

JUNTA DE ANDALUCIA
CONSEJERIA DE SALUD