

Beneficios de caminar



Controla el peso



**Reduce estrés
y ansiedad**

¡¡¡ Buen estado físico ¡¡¡



Beneficios de caminar



**Eleva la autoestima
y el ánimo**



**Disminuye el riesgo
de enfermedades
cardiovasculares,
diabetes y algunos
cánceres**

El buen tiempo predispone al aprovechamiento del aire libre y la práctica deportiva. La caminata aporta importantes beneficios al organismo y no demanda destrezas o habilidades especiales.

**REALIZAR UN CHEQUEO MÉDICO PREVIO
AL INICIAR CUALQUIER ACTIVIDAD FÍSICA**



Contratar un profesor de educación física suma beneficios a la diversión de salir a caminar o correr entre amigos



Como parte de la rutina, incorporar ejercicios funcionales sobre el piso o colchoneta,

DIVERSIÓN & VENTAJAS



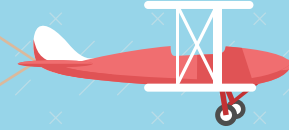
El profesional evalúa la condición física del grupo y organiza el entrenamiento



Diseña rutinas adaptadas a personas con menos hábitos saludables o deportivos

SE RECOMIENDA REALIZAR ACTIVIDADES SENCILLAS
CON PAULATINO AUMENTO DE SU COMPLEJIDAD

RECOMENDACIONES



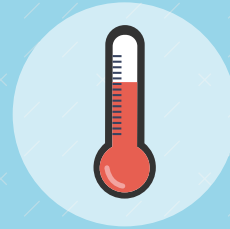
Realizar actividad con intensidad moderada, todos los días durante 30-60 minutos.



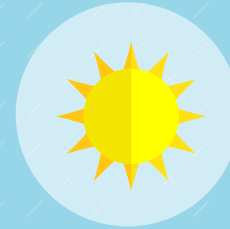
Usar vestimenta de colores claros, fresca y amplia permitiendo el libre flujo de aire sobre la piel



Hidratarse antes, durante y después de la práctica deportiva



Evitar la actividad física en jornadas de humedad y calor excesivo



Exponer piernas y brazos al sol permite fabricar vitamina D, importante en la prevención de osteoporosis



Usar calzado cómodo y adecuado, con buen soporte en el talón, y suela que absorba el impacto



IMPORTANTE

● Cruzar la calle por los sitios establecidos

● Correr por la banquina lejos de la carpeta asfáltica, y siempre en dirección contraria a la circulación de vehículos