CAMINAR POR Su Salud

Este folleto le ofrece consejos generales sobre cómo comenzar a caminar de una manera habitual para mejorar la salud.

Caminar no es caro y lo puede hacer casi en cualquier lugar y en cualquier momento.

Una rutina de caminata:

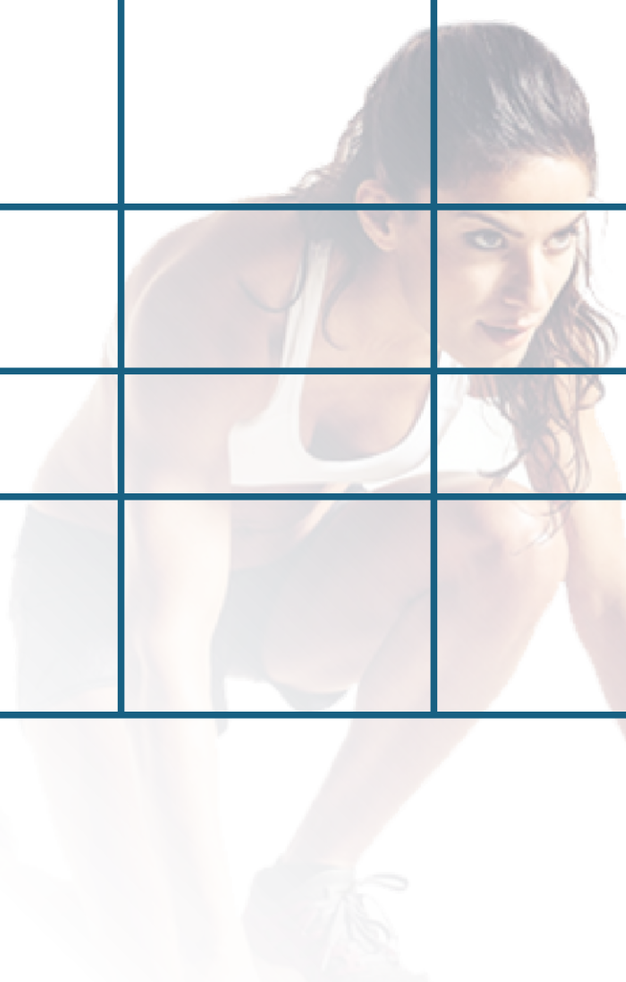
+ Le ayuda a quemar más calorías y aumenta la resistencia física, los niveles de energía y la fuerza ósea.

+ Baja su riesgo de desarrollar presión arterial alta, enfermedades del corazón, y diabetes tipo 2.

Enterese antes de salir a caminar...

Conteste las siguientes preguntas antes de que comience a caminar como parte de su rutina.

	✓	✗
1. ¿Le ha dicho su médico que tiene problemas con el corazón, diabetes o asma?		
2. Cuando tiene actividad física moderada a intensa, ¿siente dolor en el pecho, cuello, o en el brazo?		
3. ¿A veces, siente que se va a desmayar o siente mareos?		
4. ¿Se siente totalmente sin aliento después de haber tenido actividad física?		
5. ¿Le han dicho que tiene problemas en los huesos o articulaciones (espalda, rodillas o cadera) que pudiera agravarse con la actividad física?		
6. ¿Es mayor de cincuenta años y no está acostumbrado a tener ningún tipo de actividad física moderada?		
7. ¿Fuma?		
8. ¿Tiene algún problema de salud o algún motivo físico que no se haya mencionado aquí que le impida comenzar un programa para salir a caminar?		



Si respondió "sí" a cualquiera de estas preguntas, consulte con su médico antes de comenzar un programa para salir a caminar.

Comience a caminar hoy mismo

Busque un horario para seguir un programa en el que pueda salir a caminar el cual funcione para usted. Tenga presente los siguientes puntos:

1. Elabore un cronograma para seguir su rutina diariamente.
2. Escoja un lugar seguro para caminar. Pídale a un miembro de su familia, a un amigo o a un vecino que camine con usted. Motívense y apóyense mutuamente para salir a caminar con regularidad aun cuando uno de los dos tenga un nivel de estado físico distinto o camine a otro ritmo.
3. Use zapatos adecuados, antideslizante, suelas flexibles pero gruesas. Los zapatos le acolcharan sus pies y absorberán el impacto.
4. Use ropa deportiva y holgada que lo mantenga seco y cómodo.
5. Camine suficientemente rápido para aumentar su ritmo del corazón y a la vez poder seguir hablando sin dolor, concentrarse y respirar sin esfuerzo.
6. Haga estiramientos después del calentamiento y después de que su cuerpo vuelve a enfriarse.
7. Es fundamental beber agua antes, durante y después de su caminata. Tome un vaso de agua 10 minutos antes de empezar su ejercicio, otro cada 20 minutos y al terminar, uno o dos vasos más. Si usted camina por más de dos horas, tome bebidas isotónicas para deportistas.
8. Divida su caminata durante la semana. Intente caminar por lo menos tres días a la semana si no puede caminar diariamente. Agregue unos minutos cada semana.
9. Enfoquese en ir más lejos y no más rápido.
10. Para evitar tener articulaciones y músculos adoloridos o encogidos, comience su rutina de ejercicio lentamente. En el transcurso de varias semanas, comience a caminar más aprisa, a aumentar la distancia y a caminatas más largo tiempo.
11. Lleve un registro documentando su progreso de las ocasiones en que camina. Anote fecha, la hora y la distancia que caminó.
12. ¡No hay prisa, lo más importante es que encuentre la pasión de esta actividad!

Ejemplo de un programa de caminatas

Precalentamiento, Caminar lento y estiramientos	Periodo Caminata Rápida	Enfriamiento caminar lento y estiramiento	Tiempo total
Semana 1- 2			
5 min	5 min	5 min	15 min
Semana 3 - 4			
5 min	10 min	5 min	20 min
Semana 5 - 6			
5 min	15 min	5 min	25 min
Semana 7 - 8			
5 min	20 min	5 min	30 min
Semana 9 - 10			
5 min	25 min	5 min	35 min
Semana 11 - 12			
5 min	30 min	5 min	40 min
Semana 13 - 14			
5 min	35 min	5min	45 min
Semana 15 - 16			
5 min	40 min	5 min	50 min
Semana 17 - 18			
5 min	45 min	5 min	55 min
Semana 19 - 20			
5 min	50 min	5 min	60 min

Recomendaciones...

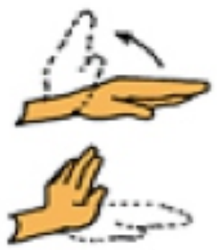
Los expertos recomiendan por lo menos 150 minutos de actividad física moderada.

Divida esos minutos durante el curso de la semana según lo permita su horario.

Revise la tabla que a continuación se describe sobre como comenzar a caminar de manera habitual y lentamente comenzar a aumentar el tiempo que camina:

Tenga como objetivo 30 minutos al dia

Intente caminar a diario. Si camina menos de tres veces por semana, dese más de dos semanas antes de aumentar el ritmo y la frecuencia de su caminata.

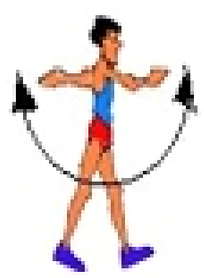
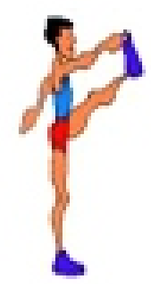
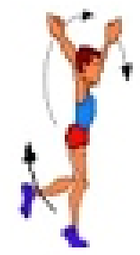
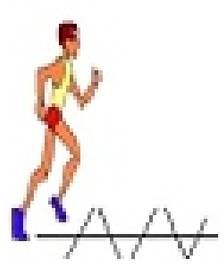
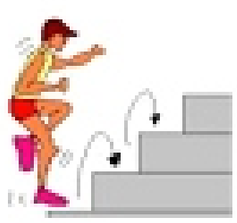
EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR O PRECALENTAMIENTO (Cuello, Hombro, Muñeca, Cadera, Rodilla, Tobillo)							
EJERCICIO	**DIBUJO**	**EJERCICIO**	**DIBUJO**	**EJERCICIO**	**DIBUJO**	**EJERCICIO**	**DIBUJO**
Ejecuto movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extensionando el cuello.		Desarrollo movimientos de cabeza realizando circunducciones al cuello		Ejecuto movimientos de hombros hacia adelante, movimientos hacia atrás		Desarrollo movimientos de Circunducción de brazos en extensión hacia adelante y hacia atrás	
Realizo flexiones y extensiones de codos		Realizo flexiones dorsales y flexiones palmares y Abducciones y Aducciones de muñecas		Realizo movimientos rotativos de tronco hacia un lado, luego hacia el otro.		Ejecuto inclinaciones laterales del tronco, pasando una mano sobre la cabeza, la otra pasa por el frente del abdomen	
Realizo elevaciones adelante y atrás con una pierna, luego con la otra		Realizo circunducciones de cadera, primero con una pierna, luego con la otra		Realizo Giros de rodillas con las manos en ellas y con piernas un poco flexionadas		Ejecuto rotaciones internas y rotaciones externas para cada tobillo, con apoyo en la punta de pie.	

Rutina de Estiramiento para antes y despues de la caminata...

Ejercicios de Estiramiento

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS (Brazos, tronco, piernas) Mantener cada ejercicio durante 10 – 15 segundos							
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Manos entrelazadas por detrás de la cabeza por encima de la nuca. Tiro de la cabeza para llevarla hacia abajo, sin mover el tronco, hasta que mi barbilla toque el pecho		Estiro lateralmente el cuello, inclinando la cabeza hacia un lado ayudándome de la mano. Luego inclino la cabeza hacia el otro lado.		Brazos extendidos con manos entrelazadas por encima de la cabeza empujo suavemente hacia arriba.		Elevo un brazo a la altura del hombro, flexiono el antebrazo y llevo la mano hacia el hombro contrario. Sujeto el codo del brazo flexionado con la mano opuesta.	
Brazos por encima de la cabeza, coloco una mano en la espalda, y presiono con la otra mano el codo de esa mano hacia abajo lentamente hasta notar tensión		Giro el tronco hacia un lado, luego hacia el otro		Agarro del empeine y tiro hacia arriba manteniendo el cuerpo recto.		Coloco una pierna en extensión sobre un banco a la altura de la cadera, luego realizo flexión profunda del tronco hasta tocar la punta de los pies	
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Pierna hacia delante hasta que la rodilla esté en la vertical del tobillo. Coloca la rodilla de la otra pierna hacia atrás, apoyada sobre el suelo. Baja la parte frontal de la cadera hasta sentir una suave tensión.		Coloco la rodilla de la pierna adelantada en la vertical del tobillo y la pierna de atrás estirada. En esa posición bajo las caderas hacia abajo hasta notar tensión		De pie con piernas separadas, flexionar una de ellas manteniendo la otra estirada.		Con los pies paralelos bien apoyados en el suelo y las manos sobre las rodillas inclinando el tronco hacia delante.	
En esta postura, aproximaremos lentamente la parte superior del cuerpo hacia delante hasta notar tensión		En esa posición nos doblaremos hacia delante por las caderas hasta notar tensión		inclino hacia adelante el tronco y sin flexionar piernas, intento tocar la punta de los pies		Colocamos una pierna estirada hacia atrás, con el pie totalmente apoyado y dirigido hacia delante. Acto seguido moveremos las caderas despacio hacia delante.	

Ejercicios de activacion o calentamiento en si

EJERCICIOS DE ACTIVACION O CALENTAMIENTO EN SI (Ejercicios de carrera ancho de la cancha con movilidad)							
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Camino suavemente sobre talones y puntas de pie		Camino con gran movimiento de brazos.		Camino con movimiento de brazos adelante y atrás.		Camino elevando piernas.	
Camino flexionando el tronco hasta tocar los pies.		Troto elevando rodillas		Trote elevando talones a glúteos		Corro haciendo círculos con los brazos hacia adelante, hacia atrás.	
Me desplazo lateralmente cruzando piernas		Corro en zig - zag		Troto o corro en zigzag por entre mis compañeros		Realizo skipping en el puesto y de salida	
Correr sobre compañeros tumbados		Trotar y subir escaleras		Doy saltos y caigo en semiflexión		Salto en el puesto abriendo y cerrando mis piernas.	

CAMINAR

POR

Su Salud

Instituto Cardiovascular del Cesar
Carrera 16 N° 16A-42 / Barrio: Santana
WWW.ICVC.CO
Tel: 5898632 - 5715005 - 5745656
Fax: 5803094

ICVC

ISO 9001
icontec internacional

CERTIFIED IQNet MANAGEMENT SYSTEM