

Walking FUNdamentals

Antes de comenzar un programa de caminata



Las investigaciones revelaron que dos tercios de las personas de los Estados Unidos pesan más de lo que deberían y casi tres cuartos no hacen los 30 minutos recomendados de actividad física por día. Caminar es un ejercicio seguro y de bajo impacto que es simple y se puede agregar a su rutina diaria con un esfuerzo mínimo.

Incremente sus pasos y mejore su salud

Analice estos pasos antes de comenzar su programa de caminata.

Paso 1: Hable con su médico.

La mayoría de nosotros estamos lo suficientemente sanos como para comenzar un programa de caminata sin un examen físico, pero es importante que consulte con su médico si sufre de alguna enfermedad crónica como enfermedad cardíaca, osteoporosis o diabetes.

Paso 2: Compre zapatos para caminar.

A pesar de que para caminar no hace falta ningún equipo especial, es una buena idea comprar zapatos que tengan suela firme pero flexible y antideslizante, un buen soporte para el arco y un acolchado adecuado para el talón.

Paso 3: Haga ejercicios de calentamiento y enfriamiento.

Comience su programa de caminata con una elongación suave: estírese lentamente sin dar tirones ni rebotar. Además, camine cinco minutos lentamente para entrar en calor y haga lo mismo para enfriarse cuando termine la caminata.



BlueCross BlueShield of Illinois
Experience. Wellness. Everywhere.™



... programa de caminata *continuación*



Paso 4: Preste atención a su forma.

Trate de usar una buena forma de caminar: el mentón hacia arriba, los hombros ligeramente hacia atrás, los codos doblados en un ángulo de 90 grados y los dedos de los pies apuntando hacia adelante. El talón es lo que debería tocar primero el suelo y luego el peso del cuerpo rodará hacia adelante sobre el pie.

Paso 5: Regule su ritmo.

Mientras camina, haga la "prueba del habla" para cerciorarse de que no se está excediendo. Debería poder mantener una conversación normal mientras camina. Si le falta el aliento es porque su ritmo es demasiado rápido. Si puede cantar, su ritmo es demasiado lento y es aconsejable que lo intensifique.

Paso 6: Ajustese a un cronograma.

Busque un momento conveniente para caminar y haga todo lo posible por atenerse a él. Anote el horario de caminata en su agenda y respételo como si fuera una cita.

Paso 7: Camine con un compañero.

Que un amigo, familiar o incluso su perro lo acompañen en la caminata puede resultarle motivador y ayudarlo a mantenerse encaminado.

Paso 8: Agregue escalones a su día.

Suba las escaleras en lugar de tomar el ascensor. Estacione un poco más lejos en el estacionamiento.

Haga que cada paso que dé contribuya
para una vida más saludable.

