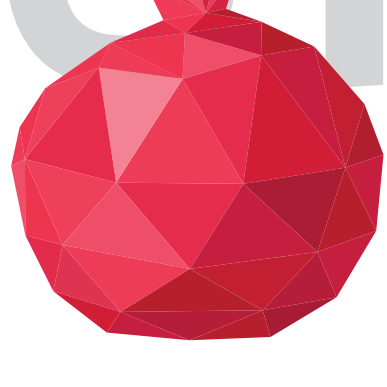


GUÍA



RUTAS SALUDABLES

Estas Rutas forman parte del Plan Local de Rutas "Por una Llerena saludable".



RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA

Recomendaciones generales



Realiza siempre un calentamiento previo



Usa ropa cómoda y de tejidos naturales, acorde con la época del año



Usa un calzado cómodo pero que te sujete el tobillo



Evita las horas de máxima exposición solar



Hidrátate y bebe a menudo aunque no tengas sed



Si puedes, realiza la actividad física con compañía

Antes de empezar

Es necesario empezar toda actividad física con un calentamiento, ya que predispone al cuerpo para ese esfuerzo y evitamos lesiones.

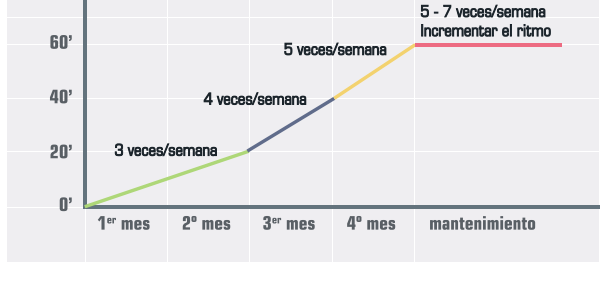
Comienza moviendo todas las articulaciones de tu cuerpo. Lleva un orden, así te será más fácil no dejarte ninguna. Con cada articulación comienza con flexiones y extensiones y luego con rotaciones (implican más grupos musculares).

Hazlo siempre a un ritmo lento, queremos calentar, no lesionarnos.

5 a 17 años	Al menos 60 minutos al día. Intensidad moderada a vigorosa.	Incluir, al menos 3 días a la semana, actividades de intensidad vigorosa y actividades que fortalezcan músculos y mejoren masa ósea.
Personas adultas	Al menos 150 minutos de actividad moderada a la semana. Ó 75 minutos de actividad vigorosa a la semana. Ó una combinación equivalente de las anteriores. Estas recomendaciones pueden alcanzarse sumando períodos de al menos 10 minutos seguidos cada uno.	Realizar al menos 2 días a la semana actividades de fortalecimiento muscular, mejora de la masa ósea y actividades para mejorar la flexibilidad. Los mayores de 65 años, especialmente con dificultades de movilidad: Al menos 3 días a la semana, realizar actividades de fortalecimiento muscular y para mejorar el equilibrio.

Cómo empezar de manera suave y aumentar la intensidad

- **Dos primeros meses:** andar 20 minutos diarios, 3 veces por semana de manera alterna, incrementando unos minutos cada semana.
- **Tercer mes:** andar 40 - 45 minutos diarios, 4 veces por semana de manera alterna, incrementando unos minutos cada semana.
- **Cuarto mes:** andar 5 veces por semana, incrementando unos minutos cada semana hasta llegar a los 60 minutos diarios.
- **Mantenimiento:** mantener los 60 minutos diarios, entre 5 y 7 días a la semana, con el objetivo de incrementar el ritmo para hacer el mismo recorrido en menos tiempo.

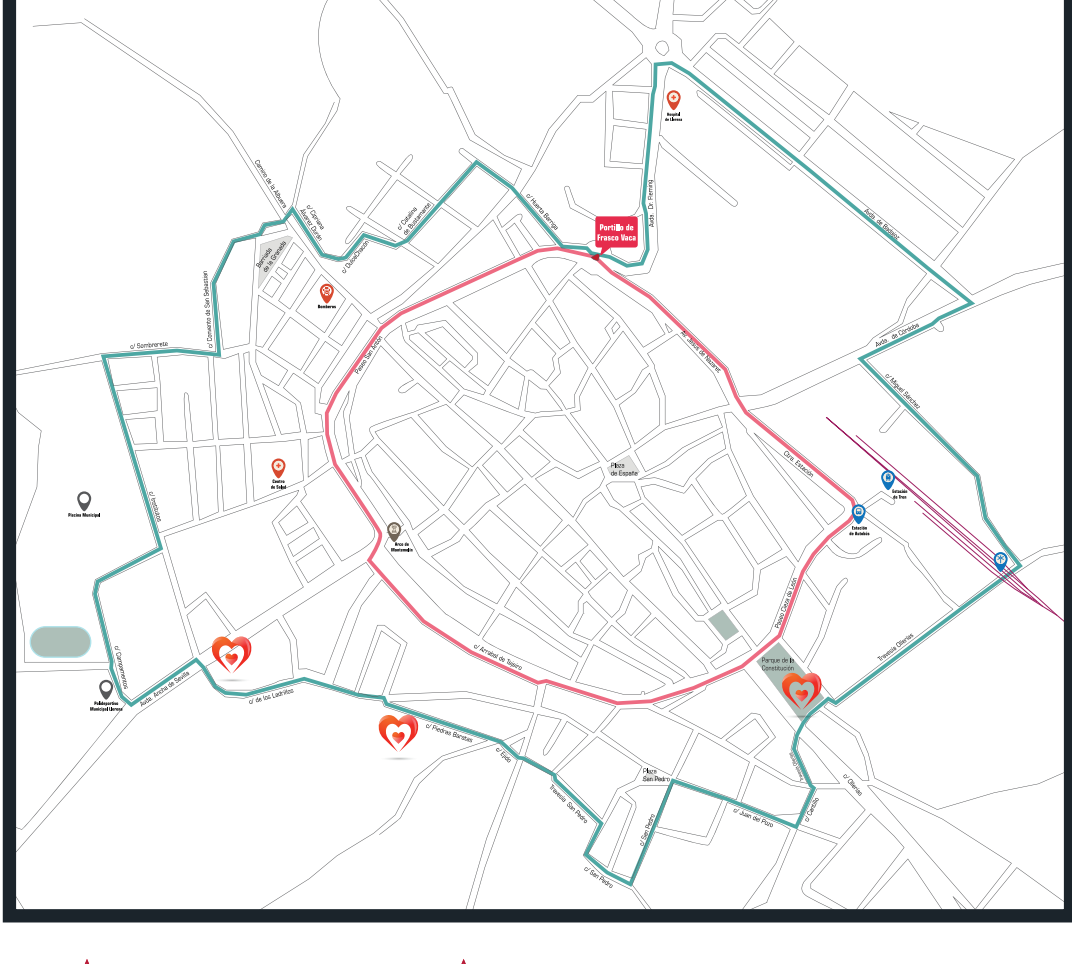


TEST DEL HABLA

INTENSIDAD RELATIVA	% F.C.R.	DIFICULTAD PARA HABLAR
Muy baja	< 20	No dificulta el hablar
Baja	20-39	Se puede hablar de forma cómoda
Moderada	40-59	Se habla con alguna dificultad
Vigorosa / alta	60-84	Limitación al hablar – frases cortas
Muy vigorosa / alta	>85	Muy difícil hablar

PARA SABER

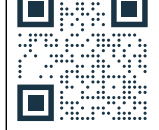
%FCR: Frecuencia cardíaca de reserva = FC máxima – FC reposo
Tu FC Máxima debe ser: 220 – (tu edad). Nunca la sobrepases.
Cógete el pulso con los dedos índice y corazón en el cuello, corazón o muñeca, cuenta los latidos durante 10 segundos y multiplica por 6. Te saldrá tu frecuencia cardíaca (pulsaciones por minuto (ppm)).



Ruta circular de 2'50 kms.



Ruta circular de 5'70 kms.



PARQUEBIOSALUDABLE

A lo largo de las rutas se ubican Parques Biosaludables donde podrás utilizar varias máquinas para complementar tu sesión física.