

RUTAS URBANAS SALUDABLES - CONCEJO DE EL FRANCO

El objetivo de esta ruta es la promoción de la actividad física y la salud.

CAMINAR A RITMO MODERADO, AL MENOS, 30 MINUTOS AL DÍA:

- Disminuye el riesgo de padecer diabetes en un 25 % si la actividad física se mantiene por periodos prolongados
- Se asocia con reducciones en la incidencia de muerte prematura de entre un 39% y un 54% por causas cardiovasculares
- Puede llegar a reducir la presión arterial hasta 11 mmHg
- Puede mejorar los perfiles lipídicos (colesterol total y HDL) a la par que se mejora la sensibilidad a la insulina
- Consigue reducir el peso corporal, si a la par incluimos la actividad física dentro de nuestros hábitos y regulamos la ingesta calórica en nuestra dieta.

Realizar la ruta caminando a un ritmo moderado – vigoroso. Reconocerá que la intensidad es adecuada cuando le cueste trabajo mantener la conversación mientras pasea. No obstante, si su ritmo de mara es menor, centre su atención en completar una hora de paseo.

APTAS PARA MARCHA NÓRDICA

RUTA 1

DISTANCIA: 900 METROS
DESNIVEL TOTAL: 2 METROS
CARÁCTER: CIRCULAR
INICIO Y FIN: PARQUE MARIA CRISTINA

INTENSIDAD Y GASTO ENERGÉTICO

MODERADA

SUJETO DE 60 KG132 KCAL
SUJETO DE 70 KG155 KCAL
SUJETO DE 80 KG178 KCAL
SUJETO DE 90 KG201 KCAL

VIGOROSA

SUJETO DE 60 KG162 KCAL
SUJETO DE 70 KG201 KCAL
SUJETO DE 80 KG218 KCAL
SUJETO DE 90 KG247 KCAL

RUTA 2

DISTANCIA: 1.600 METROS
DESNIVEL TOTAL: 8 METROS
CARÁCTER: CIRCULAR
INICIO Y FIN: PARQUE MARIA CRISTINA

INTENSIDAD Y GASTO ENERGÉTICO

MODERADA

SUJETO DE 60 KG140 KCAL
SUJETO DE 70 KG170 KCAL
SUJETO DE 80 KG190 KCAL
SUJETO DE 90 KG240 KCAL

VIGOROSA

SUJETO DE 60 KG190 KCAL
SUJETO DE 70 KG220 KCAL
SUJETO DE 80 KG250 KCAL
SUJETO DE 90 KG280 KCAL

RUTA 3

DISTANCIA: 2.500 METROS
DESNIVEL TOTAL: 11 METROS
CARÁCTER: CIRCULAR
INICIO Y FIN: PARQUE MARIA CRISTINA

INTENSIDAD Y GASTO ENERGÉTICO

MODERADA

SUJETO DE 60 KG172 KCAL
SUJETO DE 70 KG200 KCAL
SUJETO DE 80 KG230 KCAL
SUJETO DE 90 KG258 KCAL

VIGOROSA

SUJETO DE 60 KG210 KCAL
SUJETO DE 70 KG266 KCAL
SUJETO DE 80 KG281 KCAL
SUJETO DE 90 KG316 KCAL



Complete la ruta cuantas veces le indique su médico



Antes de comenzar consulte con su médico las posibilidades de práctica en función de las dolencias que tenga



Repita la ruta a diario, o en su defecto un trayecto de distancia similar o superior



Utilice calzado deportivo o en su defecto, cómodo



En días calurosos pasee a primera hora de la mañana o a última de la tarde



Haga de su paseo una herramienta útil para su salud



No olvide hidratarse antes, durante y después del paseo. Preste atención al tráfico rodado