

# Técnicas para caminar adecuadamente

## Los beneficios de caminar:

Caminar es un ejercicio ligero y de bajo impacto que puede facilitar que alcance un mejor estado de salud. Es seguro, sencillo, no requiere práctica y es beneficioso:

- Mejora su estado de ánimo
- Estimula la fuerza de los huesos
- Consume calorías y mantiene el peso bajo
- Disminuye la presión arterial
- Reduce el riesgo de contraer o ayuda a controlar la diabetes tipo 2

Un estudio de 13,000 personas realizado dentro de ocho años halló que aquellos que caminan 30 minutos al día corren un riesgo sumamente más bajo de morir prematuramente que los que pocas veces hacen ejercicio.

### Use técnicas correctas

Caminar es un buen ejercicio porque es tan sencillo de hacer. Es esencial tener una postura correcta y hacer movimientos correctos.

La facultad Americana de cirujanos ortopédicos recomienda mantener una buena postura mientras hace ejercicio caminando: Mueva los brazos como un péndulo, mantenga la cabeza erguida, enderezca la espalda, aplane el abdomen, apunte los dedos de los pies hacia adelante y tome pasos largos.

Mantenga el mentón paralelo al suelo para reducir a tensión en el cuello y la espalda

Mantenga su enfoque de 15 a 20 pies en frente de usted

Mueva los hombros naturalmente

Oscile los brazos moviéndolos naturalmente

Tense ligeramente los músculos estomacales

Doble el pelvis por debajo del torso

Posicione los pies paralelos uno al otro

## Medidas para evitar lesiones:

Tome tiempo para prepararse para prevenir lesiones, como ampollas en los pies o dolores musculares.

**Prepárese** - Use zapatos para caminar y ropa cómoda de protección

**Calentamiento** - Caminar por cinco minutos a un paso más lento calienta los músculos

**Estiramientos** - Estire la pantorrilla, los cuádriceps, los músculos isquiotibiales y los costados

**Caminar** - Ahora que ya ha hecho el calentamiento debería estar listo para comenzar a caminar. Su respiración debe estar elevada, pero no al grado de estar sin aliento.

**Enfriamiento** - Caminar por cinco minutos a un paso más lento después de cada sesión reduce el estrés en el corazón y los músculos

**Estiramiento** - Tome unos minutos para relajarse y estirar todos los músculos importantes que usó

Comience lentamente y avance poco a poco. Trate de caminar por lo menos cinco veces cada semana. Siempre comience por caminar a un paso más lento por cinco minutos para calentarse y concluya por caminar a un paso más lento por cinco minutos para enfriarse.

LONG BEACH MEMORIAL  
COMMUNITY HOSPITAL LONG BEACH  
Miller **Children's & Women's** Hospital Long Beach



800-MEMORIAL  
MemorialCare.org/HealthTools