CONSEJOS PARA ANDAR O CORRER

- **Hidrátate** antes, durante y después de andar o correr. Hay que reponer las sales minerales para evitar calambres y lesiones.
- **Usa calzado y ropa adecuada** a la actividad.
- **Calienta** antes de empezar.
- **Comienza de forma suave** y ve incrementando la intensidad poco a poco.
- **No pares de golpe**, hazlo poco a poco.
- Al terminar realiza ejercicios de **estiramientos**.
- El primer día haz una distancia corta, asequible a tu condición física. Ve **incrementándola poco a poco** en los días sucesivos.
- Tómatelo como una "carrera de fondo".

  Los **beneficios** se obtienen con la **constancia**.
- Si tienes dudas de tu estado de salud **consulta a tu médico** antes de realizar ejercicio.

CONSEJOS PARA MEJORAR

- Es recomendable una revisión médica antes de realizar ejercicio físico intenso.
- Hay que caminar rápido para conseguir una mejora.
- Alterna rutas más largas un día con otras más cortas pero más intensas otro día.
- Cuando lleves un tiempo saliendo puedes incluir rutas en las que alternes tramos de entre 5 y 10 minutos a tu ritmo normal con 5 minutos de mayor intensidad.
- Descansa un día cada tres o cuatro.
- Sistematiza los días que vas a andar o correr cada semana, así como la hora.
- Márcate objetivos de distancia y tiempo.
- Haz un diario de tus días de entrenamiento con los kilómetros y el tiempo realizados.
- Realiza ejercicios de tonificación muscular dos o tres veces por semana. Aprovecha los aparatos dispuestos en el Carril Bici y el Parque Natural para ello.
- ¡ IMPORTANTE, NO ESTAS COMPITIENDO CONTRA NADIE !

BENEFICIOS DE ANDAR O CORRER

- Al andar o correr de forma periódica se produce un aumento de la resistencia y la capacidad cardio-respiratoria, **optimizando la presión arterial y disminuyendo el riesgo de sufrir cardiopatías**.
- También se mejora la capacidad de nuestro organismo para gestionar el azúcar y la insulina, **previniendo la diabetes y controlándola cuando ya se padece**.
- Supone una acción beneficiosa contra la osteoporosis, ya que ayuda a mantener un balance positivo entre la formación y la reabsorción ósea.
- **Mejora la respuesta inmunológica**, ya que se reduce la liberación de hormonas relacionadas con el estrés y aumenta ligeramente la temperatura corporal, ayudando al cuerpo a combatir infecciones.
- **Contribuye a elevar el colesterol bueno (HDL) y a reducir tanto el colesterol malo (LDL) como los triglicéridos**.
- **Contribuye a perder peso** y a mantenernos en nuestro peso ideal.
- El ejercicio físico influye sobre el bienestar emocional, ya que **libera el estrés, mejora la autoestima y combate la depresión y la ansiedad**.

TABLA DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

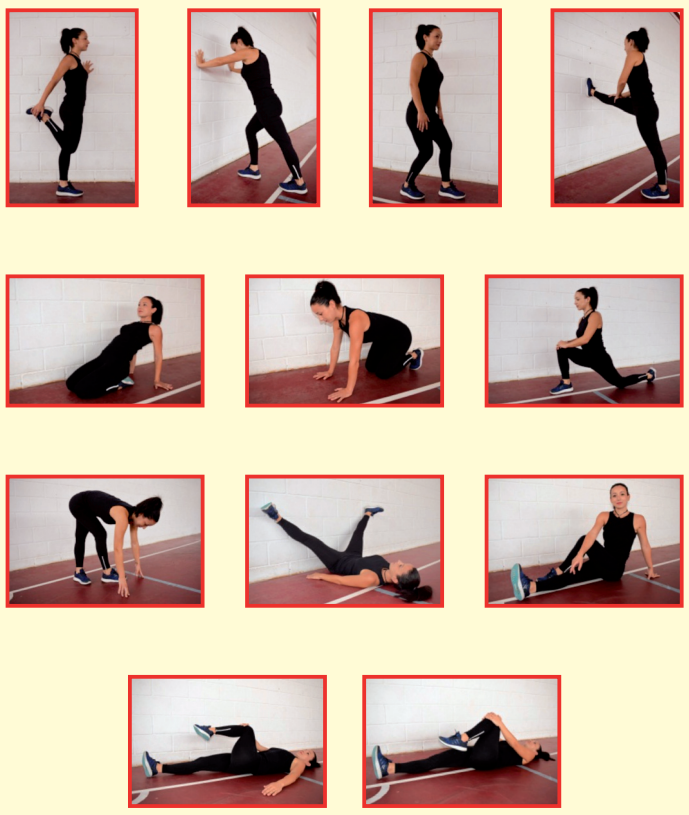
Movilidad articular (2 minutos)

Realiza entre 10 y 15 rotaciones ámplias de cada una de las articulaciones

Estiramientos (3 minutos)

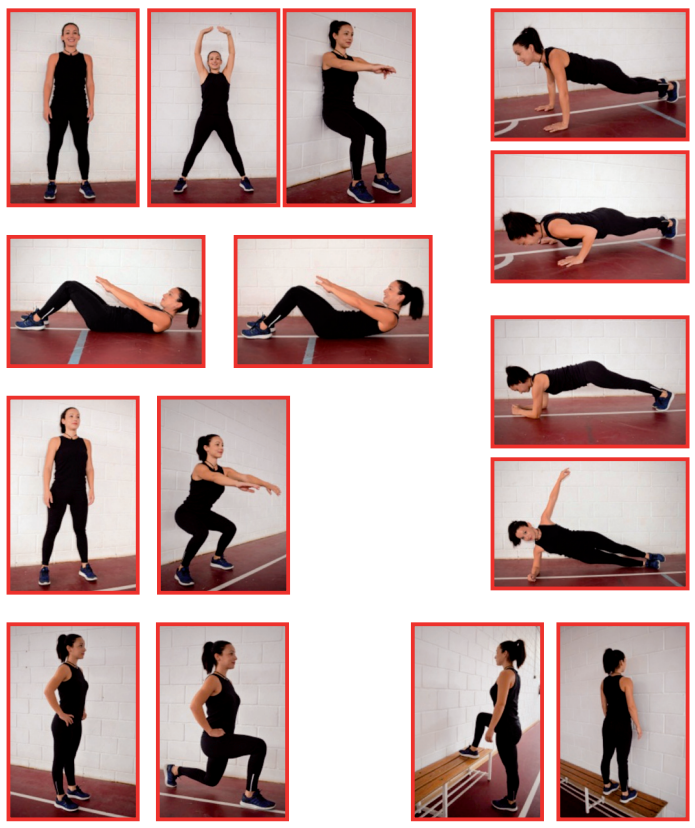
Realiza estiramientos suaves durante 15 segundos de cada grupo muscular

TABLA DE ESTIRAMIENTOS PARA DESPUÉS DEL EJERCICIO



Mantén el estiramiento entre 20 y 30 segundos sin rebotes, sin dolor y sin excesivas elongaciones

TABLA DE TONIFICACIÓN MUSCULAR



Realiza 10 - 20 repeticiones de cada ejercicio.
Repítelo 2 ó 3 veces.
Descansa 20 segundos entre ejercicio
y 1 - 2 minutos entre cada bloque de ejercicios.

El Ayuntamiento de Ceutí pertenece a la Red de Ciudades Saludables, cuyo objetivo principal es promover estilos de vida saludables entre la población. La actividad física constituye en la actualidad uno de los principales factores implicados en la mejora de la salud en todas las personas, a cualquier edad y tanto en mujeres como en hombres. Esta guía propone consejos y circuitos para la práctica regular de ejercicio físico en el municipio de Ceutí.

WEBS DONDE PROFUNDIZAR EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLES:

http://www.ceuti.es/promocion-salud/
http://www.estilosdevidasaludable.mscbs.gob.es/
https://www.escueladesaludmurcia.es/
http://www.spahco.eu/

RUTAS SALUDABLES CEUTÍ

Ayuntamiento de Ceutí
Concejalía de Deportes