

¿CAMINAS O CORRES?

Estadísticamente se ha detectado que tanto correr como caminar reducen el riesgo de desarrollar hipertensión, exceso de colesterol, diabetes o una enfermedad coronaria. Ayuda a fortalecer los huesos y músculos. Puede ayudarle a mantener un peso saludable. Además, la actividad física puede reducir los síntomas de depresión y ansiedad, y mejorar la concentración, el aprendizaje y el bienestar en general.



Caminar

- Mejor para personas con sobrepeso y principiantes.
- Ideal para comenzar a hacer ejercicio.
- Menos exposición a lesiones.
- Libera endorfinas para el bienestar diario.
- Caminar rápido quema muchas calorías.
- Iniciación para después trotar y correr.
- Reduce el riesgo de hipertensión, colesterol alto, diabetes y enfermedades coronarias.

Correr



- Brinda mayor capacidad aeróbica y muscular.
 - Se trabajan todos los músculos.
- Libera endorfinas para el bienestar diario.
 - Mejora la capacidad cardiovascular.
- Consume el doble de energía que caminando.
 - Aumenta tus metas personales.
- Reduce el riesgo de hipertensión, colesterol alto, diabetes y enfermedades coronarias.

PASOS DIARIOS

Dar 10 000 pasos diarios reduce el riesgo de muerte en más de un tercio y el riesgo de enfermedad cardiovascular en al menos un 20%. Se recomienda que una persona dé al menos entre 4000 y 7000 pasos al día.

EQUIPACIÓN

Ropa cómoda es algo fundamental a la hora de salir a caminar, o de hacer cualquier actividad deportiva, el calzado tiene que ser cómodo, bien sujeto al pie, flexible y con suela dura. Una ruta personalizada y agua.



RECOMENDACIONES DE LA OMS

(Organización Mundial de la Salud)

Niños y jóvenes entre 5 a 17 años	→	60 min / día
Adultos entre 18 y 64 años	→	150 min / semana
Mayores de 65 años	→	3 días / semana



AYUNTAMIENTO
Alhama de Murcia
Concejalía de Deportes

RUTAS SALUDABLES Y DE MARCHA NÓRDICA EN ALHAMA



CIRCUITO DE MARCHA NÓRDICA

Estos circuitos recreativos se diseñan para ser utilizados por la población de la manera adecuada, respetándose tanto la seguridad como la conservación del medio natural.

Atención: Estos circuitos recreativos son de uso público, por lo que habrá que cuidar siempre su seguridad en caso de su uso.

PARA MÁS INFORMACIÓN:

al correo: deportes@alhama.es o al teléfono: 968 81 11 11



en la oficina de la marcha nórdica:



MARCHA NÓRDICA

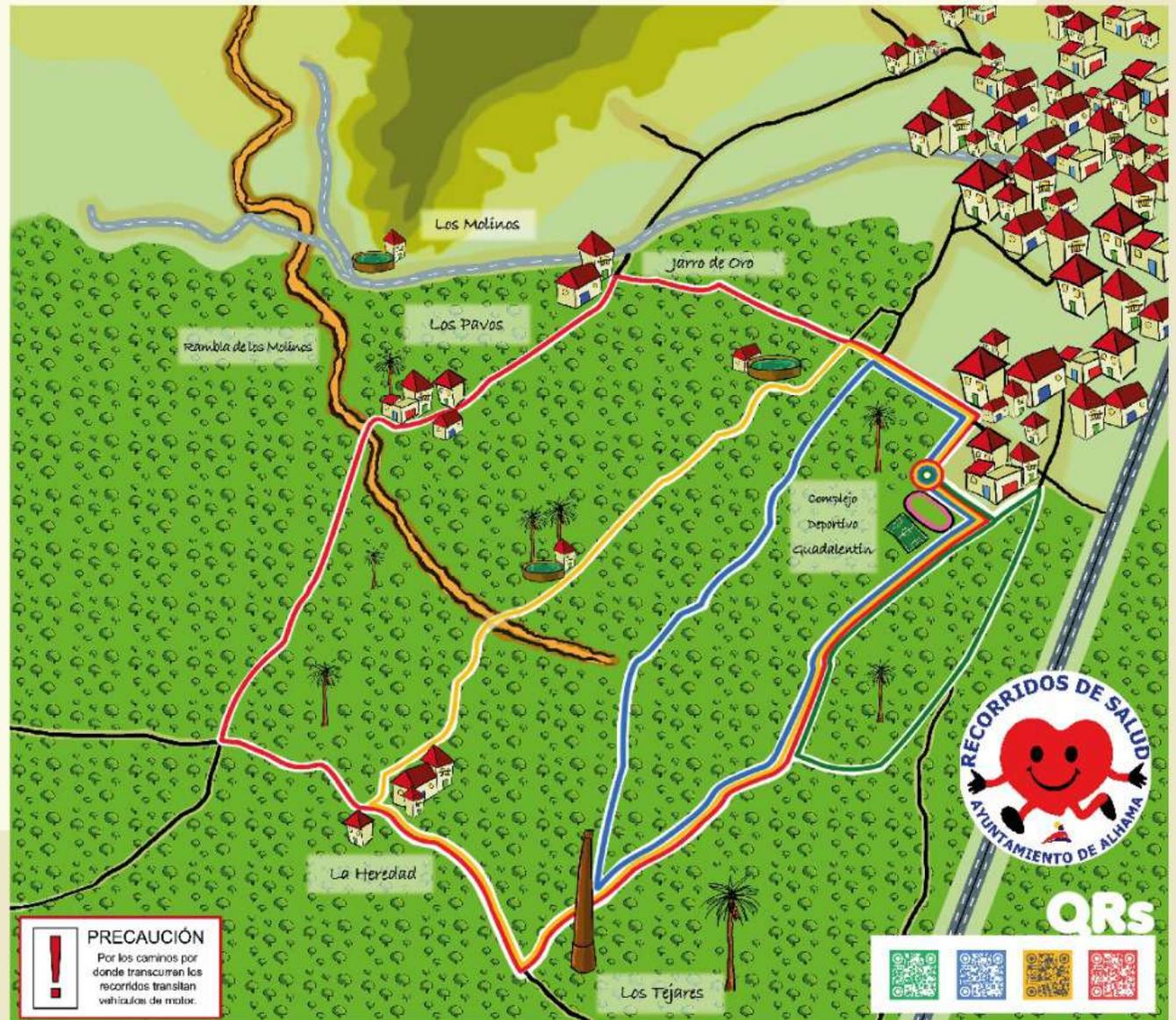
La marcha nórdica se basa en el uso de unos bastones especiales para caminar que sirven de propulsión para avanzar, además de trabajar los músculos de la parte superior del cuerpo. Este tipo de ejercicio ahora está reconocido como una actividad física que involucra al cuerpo entero. Es una modalidad deportiva reconocida como especialidad incluida en la Federación de Montañismo de la Región de Murcia.

Características



Beneficios

- **Mente:** Ayuda a la concentración, nos hace ser más positivos y socializar más.
- **Corazón:** Aumenta su volumen y lo fortalece y ayuda a mejorar la condición física.
- **Pulmones:** Aumenta la capacidad pulmonar de manera progresiva y natural.
- **Espalda:** Afianza su erguimiento y se fortalecen músculo que favorecen la corrección postural.
- **Brazos:** Se tonifica y fortalece la musculatura de brazos y antebrazos.
- **Piernas:** Se evitan sobrecargas en caderas, rodillas y tobillos, rehabilitando la funcionalidad de los pies.



Recorrido verde - 2,89 km.

Recorrido azul - 4,58 km.

Recorrido amarillo - 6 km.

Recorrido rojo - 7,10 km.