Go4Life®

Ideas cotidianas para un buen acondicionamiento físico del Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento en el NIH
www.nia.nih.gov/Go4Life

Camine para su salud

Caminar rápido es un excelente ejercicio, y al igual que otros ejercicios de resistencia, puede aumentar el ritmo de los latidos del corazón y el ritmo de la respiración. Los ejercicios de resistencia lo mantienen saludable, mejoran su condición física y le ayudan a realizar las tareas que tiene que hacer todos los días.

Para algunas personas, seguir la recomendación de caminar por 30 minutos al día puede ser difícil. Si es así, trate de caminar por 10 minutos a la vez y aumente gradualmente hasta hacerlo tres veces al día. A medida que su resistencia mejora, camine por más tiempo hasta que pueda progresar a hacer una sola caminata de 30 minutos.

Conforme la actividad de caminar se vuelve más fácil, añada nuevos retos, tales como subir una cuesta, extender el tiempo que camina, aumentar la velocidad con la que camina o añadir un día adicional a su rutina de caminar.

Los cuenta pasos le pueden ayudar a llevar la cuenta de cuánto camina, a establecer metas y a medir su progreso. La mayoría de las personas inactivas dan menos de 5.000 pasos al día y algunas que son muy inactivas dan solamente 2.000 pasos al día. Trate de usar un cuenta pasos por unos cuantos días para contar cuántos pasos está dando usted.

Si usted da:

- Menos de 5.000 pasos al día, gradualmente añada de 3.000 a 4.000 pasos más al día.
- Aproximadamente 8.000 pasos al día, probablemente está cumpliendo con el nivel recomendado de actividad.
- 10.000 o más pasos al día, puede estar seguro que está obteniendo una cantidad adecuada de actividad de resistencia.
- 10.000 pasos al día y lo hace cómodamente, trate de dar 15.000 pasos al día, lo cual lo colocará en el grupo de alta actividad.

Un pequeño consejo

Escoja zapatos diseñados para el tipo de actividad que usted quiere hacer (caminar, correr, bailar, jugar boliche, jugar tenis).

VISITE
www.nia.nih.gov/Go4Life

- Lea más consejos acerca de cómo incrementar su nivel de actividad.
- Comparta su historia personal sobre el ejercicio.

National Institute on Aging

Go4Life is a registered trademark of the U.S. Department of Health and Human Services.