

# Andar, desplazarse a pie, es una fuente de placer y salud que nos genera bienestar.



En los paneles que se encuentran al principio de cada itinerario verás esta información que sirve para conocer cuál es nuestra velocidad al caminar, lo que determina nuestra forma física y las calorías que consumimos en un rato de caminata.

## ¿Cuál es tu Ritmo?

Un ritmo eficaz y seguro de caminata es el que te permite hablar y caminar a la vez sin que te falte el aire.

Mide el tiempo que tardas en recorrer el tramo de control del circuito (500 m) y observa este cuadro que señala la velocidad según el tiempo tardado en caminar 500 m.

EJERCICIO MUY SUAVE	EJERCICIO SUAVE			EJERCICIO MODERADO		
	10 minutos tramo de control	8,5 minutos tramo de control	7,5 minutos tramo de control	6,5 minutos tramo de control	6 minutos tramo de control	5,5 minutos tramo de control
3 km/h	3,5 km/h	4 km/h	4,5 km/h	5 km/h	5,5 km/h	6 km/h

## ¿Cuántas calorías consumes?

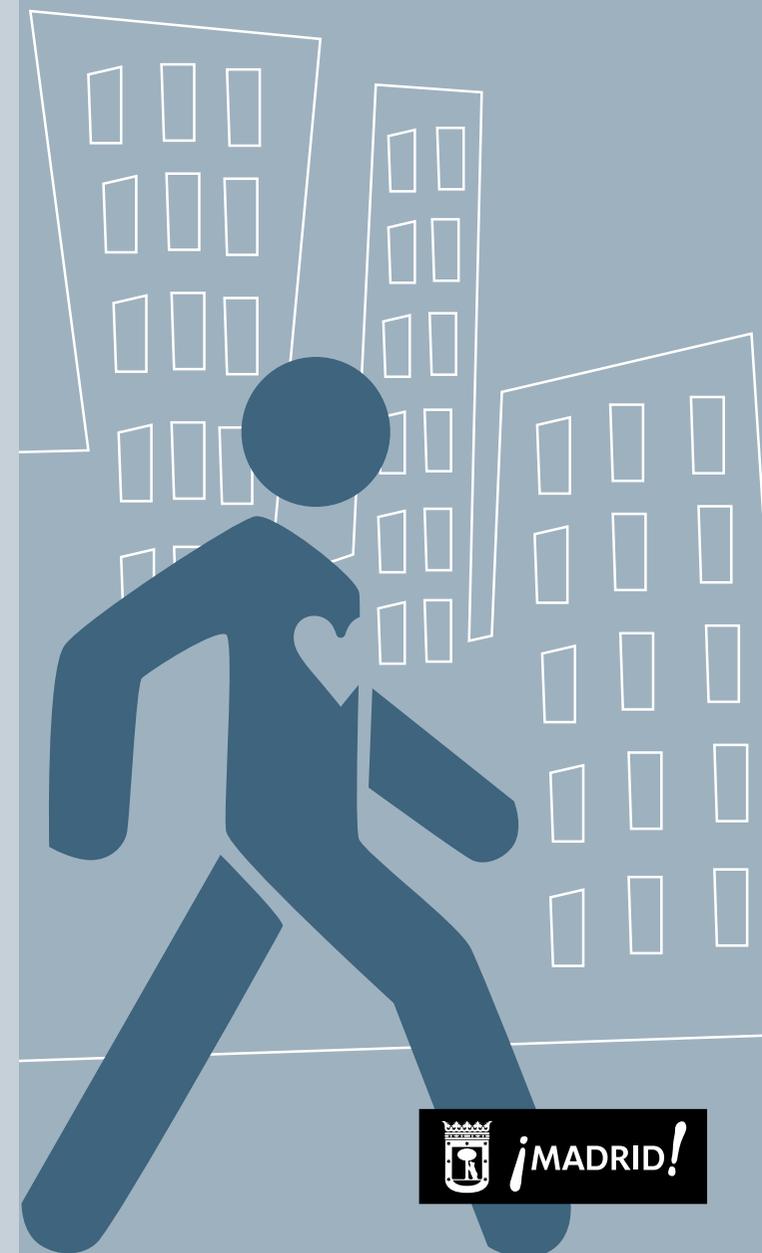
VELOCIDAD	PESO	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105
	3 km/h		64	70	77	83	89	96	102	108	115	121	128
3,5 km/h		70	77	84	91	98	105	112	119	126	133	140	147
4 km/h		76	84	92	99	107	114	122	130	137	145	153	160
4,5 km/h		83	91	99	107	116	124	132	140	149	157	165	173
5 km/h		89	98	107	115	124	133	142	151	160	169	178	186
5,5 km/h		95	105	114	124	133	143	152	162	171	181	190	200
6 km/h		101	111	122	132	142	152	162	172	182	192	203	213

Con tu velocidad y tu peso, en este cuadro sabrás cuántas calorías consumes en 30 minutos de caminata.

Si en lugar de recorrer 1 Km en coche, lo realizamos andando, dejamos de emitir a la atmósfera 345 gr de CO<sub>2</sub>.

[www.madridsalud.es](http://www.madridsalud.es)

Gente que camina



Walking People o Gente que Camina es un proyecto europeo para promover la actividad física de los ciudadanos, generando un entorno adecuado y sencillo para caminar por la ciudad.

En Madrid se han señalado dos rutas en el centro y siete rutas saludables en distritos periféricos para disfrutar caminando y hacer ejercicio de forma cómoda y segura.

Al comienzo de cada itinerario se encuentran estos paneles donde se indican el trazado de la ruta y los beneficios de caminar por la ciudad. Se encuentran en los siguientes distritos:

Arganzuela  
Ciudad Lineal  
San Blas  
Usera  
Vallecas  
Vicálvaro  
Villaverde



Los beneficios para la salud de una actividad tan sencilla como caminar son numerosos: reduce la hipertensión, la obesidad, la diabetes y las enfermedades del corazón. También ayuda a controlar el estrés emocional y aumenta el tono muscular.

Caminar en grupo favorece la convivencia. El compromiso y apoyo de los compañeros afianza el hábito de caminar.

Caminar da vida a las ciudades. Las personas prefieren caminar por lugares atractivos, donde hay gente y se sienten seguros. Caminar es un parámetro de calidad de vida urbana.

## Caminar de forma cómoda y segura...

Cuando paseamos de forma relajada, el movimiento de los pies se hace natural y flexible, y poco a poco se ajusta a nuestro cuerpo. Si además de los pies nos ayudamos de los brazos, sus movimientos constantes en forma de péndulo hacen emerger mejores ideas en nuestro pensamiento.

Algo tan natural como caminar requiere poner el cuerpo recto y los hombros relajados, así mejoramos la postura corporal. A su vez, nuestra cabeza es capaz de jugar con asociaciones, ideas o metáforas.

Sin apenas notarlo nos sentimos cómodos al caminar con ropa amplia, tejidos que transpiren y calzado cómodo y flexible.

Caminar favorece la salud física y psicológica, conviene elegir las horas y el tiempo más agradables para hacerlo, evitando las horas centrales en un día de calor.

¡Imprescindible beber! somos agua que piensa, un vaso 10 minutos antes de empezar a caminar, otro cada 20 minutos y uno o dos más al terminar.

¡Protegerse del sol!, escoger una gorra con visera, unas gafas de sol adecuadas y una crema protectora.

Elige también un par de compañeros con los que compartir caminatas y experiencias.