

Rutas para la vida sana

Pájara



RUTA 1

C/ Ingeniero Pablo Esteban, Plaza de la Concordia, C/ De la Salud, C/ Del Porvenir.

RUTA 2

C/ Ingeniero Pablo Esteban, Plaza de la Concordia, C/ De la salud, C/ Del Porvenir, C/ Diego Romero, C/ Estación, C/ Azahar, Prolongación Carretera Málaga, C/ Dámaso Alonso, Circuito Periurbano, Parque José González Espino, C/ Miguel Hernández, C/ Dámaso Alonso, Prolongación Carretera Málaga, C/ Azahar, C/ Estación, C/ Diego Romero, y plaza de toros.

RUTA 3

C/ Ingeniero Pablo Esteban, Plaza de la Concordia, C/ De la salud, C/ Del Porvenir, C/ Diego Romero, C/ Estación, C/ Azahar, Prolongación Carretera Málaga, C/ Dámaso Alonso, Circuito Periurbano completo, y vuelta en sentido contrario.



RUTA	DIFICULTAD	TIEMPO ESTIMADO	DISTANCIA	GASTO CALÓRICO APROXIMADO	PASOS
VERDE	BAJA	20 min.	1,40 Km.	♀ 90 Kcal / 50 Kcal. ♀	2800
AZUL	MEDIA	60 min.	3,5 Km.	♀ 210 Kcal / 147 Kcal. ♀	7000
ROJA	ALTA	1 h. 15 min.	5 Km.	♀ 240 Kcal / 200 Kcal. ♀	10000

Recomendaciones para el paseo

- Use calzado cómodo y calcetines que mantengan seco el pie.
- Póngase una gorra o visera para protegerse del sol.
- Vista de manera cómoda y apropiada, según la temperatura o estación del año, y no utilice tejidos que favorezcan la sudoración.
- Evite las horas de mayor intensidad solar.
- Es aconsejable beber agua antes de ponerse en marcha y una vez terminado el paseo.
- Comience con recorridos cortos aumentándolos progresivamente según la capacidad y resistencia de cada uno, caliente con ejercicios de

estiramiento.

- Camine con pasos, que permitan mantener el ritmo deseado.
- Mantenga la espalda erguida, los hombros relajados y hacia atrás. Es importante que la postura sea la correcta para evitar lesiones o dolores posteriores.
- Mueva los brazos mientras camina, acompañando el ritmo de sus pies.
- Estírese al final. Aquellas personas que padezcan alguna enfermedad crónica deben consultar siempre a su médico para que sea él quien determine la idoneidad de este ejercicio, su ritmo y frecuencia.

Caminar le ayuda a...

- Mejorar su circulación.
- Oxigenar su cuerpo y todo su organismo.
- Ejercitar su corazón.
- Fortalecer sus piernas (muslos y pantorrillas).
- Quemar grasas y eliminar toxinas.
- Relajar y liberar tensiones emocionales y musculares.
- Despejar su mente y fomentar su creatividad.

