

# CAMINAR

KARLA JULISSA MORALES MORENO

# INDICE

- \* ALIVIA EL ESTRÉS
- \* EJERCITA MUSCULOS ABDOMINALES
- \* QUEMA GRASAS
- \* TRABAJA MUSCULOS DEL BRAZO
- \* FORTALECE LAS PIERNAS
- \* FORTALECE EL EQUILIBRIO
- \* REDUCE PRESION SANGUINEA
- \* MANTIENE UN CUERPO BIEN

REGRESAR AL  
INDICE

# ALIVIA EL ESTRÉS

- \* Darse un baño de inmersión tibio
- \* Escucha música tranquilizante
- \* Dar una caminata
- \* Hacer alguna actividad
- \* Hacer inspiraciones lentas y profundas
- \* Organícese
- \* Deje las preocupaciones

REGRESAR AL  
INDICE

# EJERCITAR MUSCULOS ABDOMINALES

- \* Mientras caminas, aprieta los glúteos y los músculos centrales. De este modo esto ayudara a tonificar y fortalecer los músculos abdominales

REGRESAR AL  
INDICE

# QUEMA GRASAS

- \* Cuando caminas a una intensidad mas ligera con tu ritmo cardiaco en el rango del 57% al 63%, es mas probable que utilices la grasa como combustible ,debes recorrer cada día al menos 15.000 pasos. Solo así podrás comenzar a perder peso caminando.

[REGRESAR AL INDICE](#)

# TRABAJA MUSCULOS DEL BRAZO

- \* Se encuentra 5 músculos del brazo: músculos bíceps braquial, musculo braquial, musculo coracobraquial, músculos tríceps braquial y musculo anconeo

REGRESAR AL  
INDICE

# FORTALECE LAS PIERNAS

- \* FORTALECIMIENTO DE HUESOS Y ARTICULACIONES
- \* Caminar puede traer aun mas movilidad a las articulaciones, lo que previene la perdida ósea y también reduce el riesgo de fractura

REGRESAR AL  
INDICE

# FORTALECE EL EQUILIBRIO

- \* Una oportunidad simple de promover un mejor equilibrio a lo largo de tu día es parte sobre una pierna a la vez por el tiempo que puedas
- \* Intenta realizar este movimiento siempre que estés parado durante largos periodos de tiempo, por ejemplo, cuando lavas los platos, como sugiere la revista Prevention.

REGRESAR AL  
INDICE



# REDUCE PRESION SANGUINEA

- \* La actividad física regular puede la presión arterial alta en aproximadamente 5 mm Hg
- \* Es importante seguir haciendo ejercicio para evitar que la presión arterial vuelva a subir.
- \* Como meta general, procura hacer al menos 30 minutos de actividad moderada todos los días

[REGRESAR AL INDICE](#)

# MANTENER UN CUERPO BIEN

- \* Puedes comenzar con cinco minutos al día la primera semana y luego aumentar el tiempo cinco minutos cada semana hasta llegar por lo menos a 30 minutos
- \* Para obtener incluso mas beneficios para la salud, intentar hacer al menos 60 minutos de actividad física la mayoría de los días de la semana

[REGRESAR AL  
INDICE](#)