

Rutas saludables

Cuando vayas al centro procura ir andando y si vas en autobús intenta bajarte una parada antes del final. Si lo haces en coche, no te importe aparcar lejos de tu destino. Al llegar a casa intenta subir por las escaleras en vez de utilizar el ascensor. Una vez dentro, levántate con frecuencia del sillón.

Paseo Marítimo (1,6 km / 25 min. / 175 kcal)



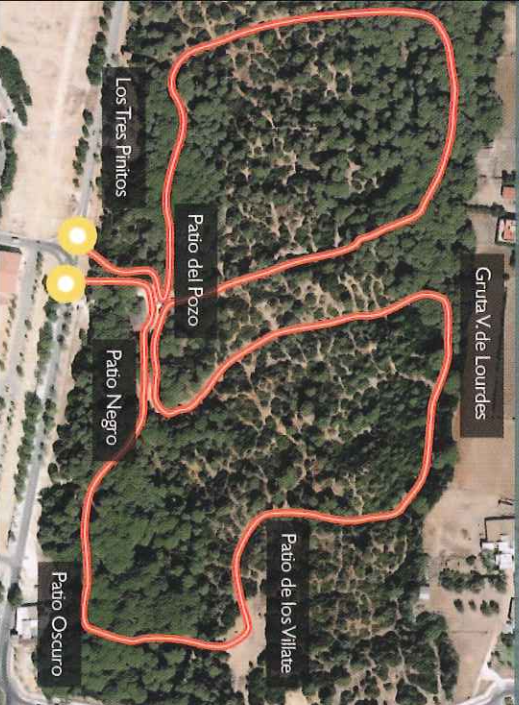
P Marítimo - La Algaída (2,5 km / 40 min. / 275 kcal)



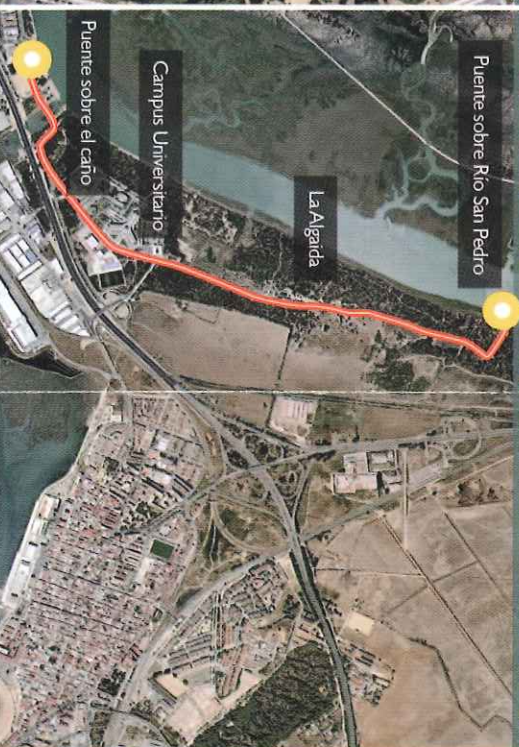
La Cachucha - Las Canteras (4 km / 1 h. / 440 Kcal)



Las Canteras (1,8 km / 27 min. / 200 kcal)



Río S. Pedro - La Algaída (3,1 km / 47 min. / 341 kcal)



Barrio Jarana - La Chacona (3,1 km / 47 min. / 341 kcal)



- 1.- Usa calzado adecuado
- 2.- Usa ropa cómoda
- 3.- Camina relajado
- 4.- Pasos no muy largos
- 5.- Mira al frente
- 6.- Protégete del sol
- 7.- Balancea los brazos
- 8.- Coordina la respiración
- 9.- Bebe agua

Caminar

es un ejercicio que está al alcance de todas las personas. Si puedes practica también tu deporte preferido y recuerda tomarte los descansos oportunos para ambas actividades.

