

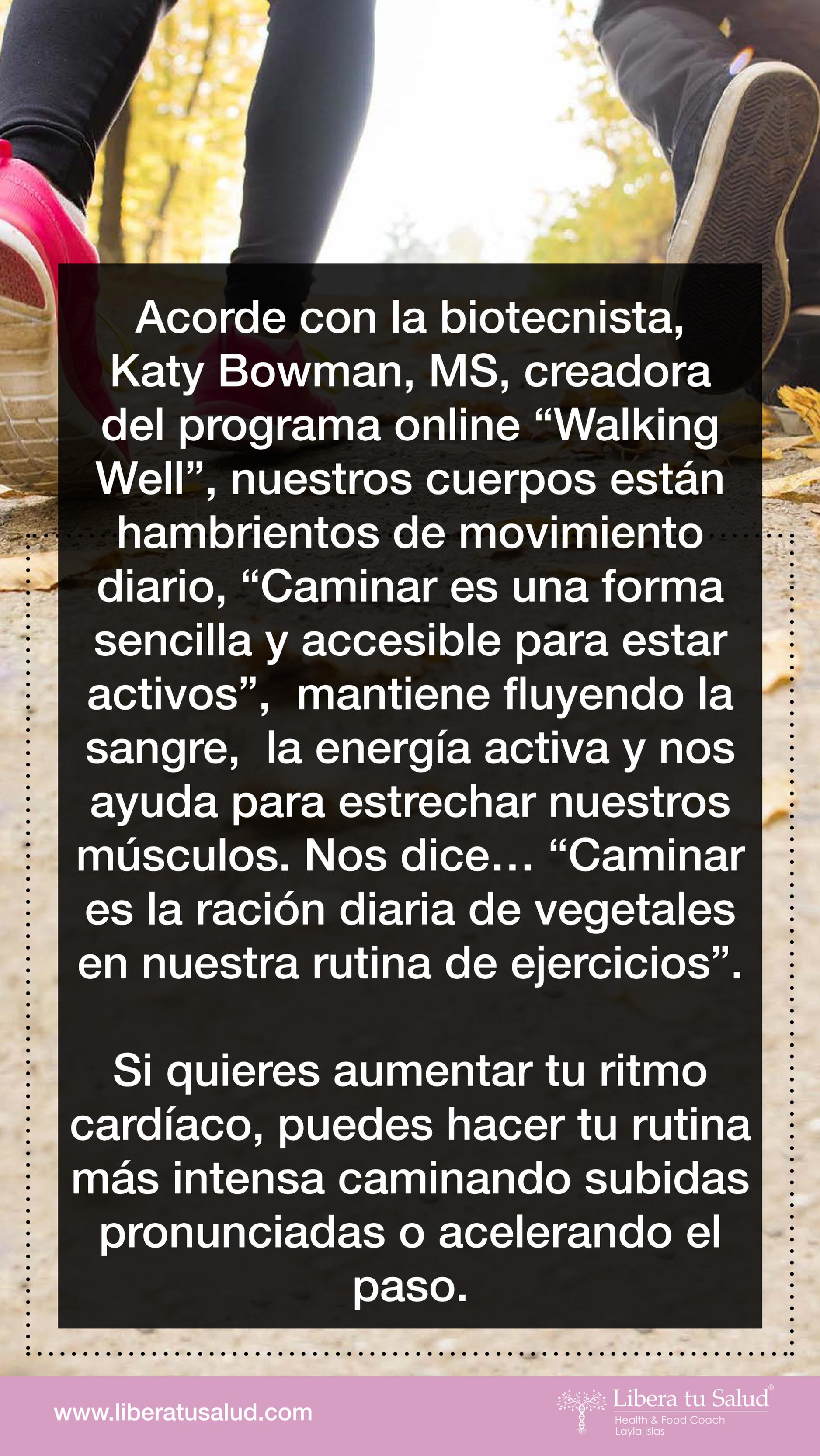


# Cambia paso a paso



Caminar puede ser el tipo de ejercicio más subestimado de todos, pero el poner un pie frente a otro puede traer beneficios para la salud, ¡Qué no te imaginas!

Rutinas de ejercicio suaves como una simple caminata, pueden dar resultados como cualquier otra rutina de ejercicio.



**Acorde con la biotecnista, Katy Bowman, MS, creadora del programa online “Walking Well”, nuestros cuerpos están hambrientos de movimiento diario, “Caminar es una forma sencilla y accesible para estar activos”, mantiene fluyendo la sangre, la energía activa y nos ayuda para estrechar nuestros músculos. Nos dice... “Caminar es la ración diaria de vegetales en nuestra rutina de ejercicios”.**

**Si quieres aumentar tu ritmo cardíaco, puedes hacer tu rutina más intensa caminando subidas pronunciadas o acelerando el paso.**

# Caminar tiene sus beneficios como:

Incrementa tu respuesta inmune.

Puede aliviar algunos síntomas de algunos problemas hormonales relacionados con la menopausia.

Mantenernos activos mentalmente, reduciendo la posibilidad de desarrollar Alzheimer.

# La técnica.

Cada persona es diferente y tiene diferentes condiciones físicas, realízala al paso que más te acomode, he aquí algunas sugerencias que nos hace Michele Stanten, ACE-instructor en fitness y autor de Walk your Way to Better Health:

1

Muévete de forma que subas tu ritmo cardiaco, pero no tanto como para que te deje corto de aliento, recuerda... es caminata. Si cuentas con un monitor o reloj que mida tu ritmo cardíaco, este debe estar entre el 50% al 70% de tu capacidad máxima.

# 2

Mantente relajado y calmado. Antes de empezar realiza algunas respiraciones profundas. Recuerda establecer una intención:

¿Qué esperas de tu caminata del día? Una vez afuera conecta con todos tus sentidos, nota la temperatura del aire, la esencia de la estación en la que te encuentras, primavera, verano... observa el panorama, escucha los sonidos de los animales a tu alrededor, carros u otras personas. Trata de sincronizar tu respiración con tus pasos.

# 3

**Mantente relajado y calmado.** Antes de empezar realiza algunas respiraciones profundas. Recuerda establecer una intención:

¿Qué esperas de tu caminata del día? Una vez afuera conecta con todos tus sentidos, nota la temperatura del aire, la esencia de la estación en la que te encuentras, primavera, verano... observa el panorama, escucha los sonidos de los animales a tu alrededor, carros u otras personas. Trata de sincronizar tu respiración con tus pasos.

4

Mueve tus brazos y lleva tus codos hacia atrás, mantenlos cerca del cuerpo, balancea los brazos no más alto de tu pecho. Esto hará que camines más rápido.

5

Mantén tu abdomen apretado, compromete tus músculos abdominales mientras tu pelvis y tu columna se mantienen en posición neutral.

6

Tus hombros deben estar hacia abajo. Resiste la tentación de subirlos, como mucha gente lo hace, lo cual es un error.



# 7

Tu cabeza debe estar derecha. Siempre mantén tu mirada hacia adelante. Así podrás ver los obstáculos que puedas tener en el camino. Mantenerte derecho le permite a tus músculos un buen rango de movimiento.

# Establece un objetivo.

Hemos escuchado mucho que la meta de pasos al día debe ser de 10,000, esto debió ser establecido por alguna campaña de mercadotecnia para vender monitores y así medir los pasos (podómetros) que surgieron en los años 60's.

El ideal diario es de 7,000 pasos al día, acorde con un estudio realizado en 2021 in JAMA Network Open.

Esta investigación mostró, que las personas que realizaban **10,000 pasos al día no reducían significativamente el riesgo de mortalidad, a diferencia en aquellos que hacían 7,000 pasos.**

Si no cuentas con un podómetro, con que camines 30 min diarios puedes cumplir con el objetivo. Acorde con un estudio realizado por “Mayo Clinic Proceedings”, se encontró que las personas que invierten de 30 a 45 min. diarios caminando, reducen el riesgo de mortalidad hasta en un 40% que en las que no realizan ningún tipo de actividad física.





**Si estás por empezar esta actividad, ¡anímate! no necesitas ningún equipo especial, ni pertenecer a ningún gimnasio, además caminar involucra a todo el cuerpo, cuando mueves tus piernas existe una respuesta de tus brazos, puedes trabajar diferentes articulaciones y músculos, dependiendo del terreno que escojas para realizarla.**



# ¿Estás listo para empezar?

Te tenemos algunas rutinas y sugerencias para que empieces hoy mismo, ¡Actívate YA! No dejes de revisarlas en nuestra herramienta “Cuerpo, Mente y Espíritu”.

Libera Tu Salud, te acompaña en tu transformación.

*Fuente*

*Kelly Dinardo, H. H. (2021). Change of Pace. Health, 38,40,41,42,43.*