

Caminar diàriament, és una excel·lent activitat física aeròbica o cardiovascular, molt beneficiosa per a l'organisme, cor i cervell de les persones majors.

És clar que caminar diàriament és beneficiós per a la salut de qualsevol persona, però especialment la dels més majors. Les persones majors haurien de caminar almenys uns **150 minuts a la setmana**, o el que és el mateix, **30 minuts al dia, 5 dies en una setmana**.



Consells per a introduir l'hàbit de caminar en la rutina diària:

- 1 Millor poc que res.** El millor perquè caminar de manera diària es converteixi en un hàbit és **començar a poc a poc**, anar augmentant bé el nombre de passos o bé la distància de manera gradual.



Això *no es tracta d'una competició*, sinó de **gaudir de l'activitat**.

Sempre serà millor caminar, encara que siga un poc cada dia, que no caminar gesn o portar una vida sedentària.

- 2 Triar bé l'hora d'eixir i tindre en compte la temperatura; el fred i la calor.**

És recomanable **consultar abans les condicions meteorològiques** per a portar la roba adequada. En **dies de calor**, convé eixir a primera hora del matí o l'última de la vesprada per a previndre els cops de calor, anar per l'ombra, portar barret i aigua.



Si **fa fred**, aprofitar les hores de sol de migdia i abrigar-se bé, però si plou, fa molt de fred o ha gelat, *millor posposar la caminada*. Recorda que cal posar-se sempre crema protectora.

- 3 Roba i calçat còmode.**



Cal triar bé la roba i el calçat per a **sentir-se a gust caminant**. El calçat ha de ser transpirable i estar ben ajustat al peu.

Si és necessari, la persona major pot portar **caminador o bastons**, que li permeten sentir-se segura. La roba ha de tindre un teixit agradable i no causar freds.

- 4 Un got d'aigua i estirar sempre abans de començar.**

Abans de començar a caminar **és fonamental hidratar-se**. D'igual manera, **realitzar estiraments**, en la mesura de les possibilitats de cadascú, també pot ajudar a tindre menys cruiximent.



- 5 Començar de menys a més i anar alternant els ritmes.**



En els primers dies, començar a **caminar d'una forma més suau**, sense forçar i en distàncies més curtes. Posteriorment es pot tractar d'anar augmentant la distància i la intensitat de la caminada.

Si estem en bona forma física, es poden alternar els ritmes lents amb els més ràpids o caminar alternant terrenys plans i amb terrenys que tinguen un cert pendent.

- 6 Variar o combinar activitats amb la de caminar.**

A part d'eixir a caminar o passejar, esta activitat es pot **combinar o practicar**, al seu torn amb altres activitats, com el ball, la natació, el ioga o pilates, etc., en funció de la condició física en la qual ens trobem cadascú de nosaltres.



- 6 Després de tant d'esforç... és important el descans.**



En el cas de les persones majors, sempre que es faça un esforç, és important prendre's un descans, tant al llarg de la caminada, realitzant parades a descansar, com una vegada que s'arriba a casa.

Tenint en compte el descans, **evitem realitzar sobreesforços** i l'activitat física ens resultarà *més motivadora i plaent*.

¡Es hora de empezar a andar!!

Caminar a diario, es una excelente actividad física aeróbica o cardiovascular, muy beneficiosa para el organismo, corazón y cerebro de las personas mayores.

Está claro que caminar a diario es beneficioso para la salud de cualquiera persona, pero en especial la de los más mayores. Las personas mayores deberían caminar al menos unos **150 minutos a la semana**, o lo que es lo mismo, **30 minutos al día, 5 días en una semana**.



Consejos para introducir el hábito de andar en la rutina diaria:

1 Mejor poco que nada. Lo mejor para que caminar de forma diaria se convierta en un hábito es **empezar poco a poco**, ir aumentando bien el número de pasos o bien la distancia de forma paulatina.



Esto no se trata de una competición, sino de **disfrutar de la actividad**.

Siempre será mejor caminar, aunque sea un poco cada día, que no andar nada o llevar una vida sedentaria.

2 Elegir bien la hora de salir y tener en cuenta la temperatura; el frío y el calor.

Es recomendable **consultar antes las condiciones meteorológicas** para llevar la ropa adecuada. En **días de calor**, conviene salir a primera hora de la mañana o la última de la tarde para prevenir los golpes de calor, ir por la sombra, llevar sombrero y agua.

Si **hace frío**, aprovechar las horas de sol de mediodía y abrigarse bien, pero si llueve, hace mucho frío o ha helado, mejor posponer la caminata. Recuerda que hay que ponerse siempre crema protectora.



3 Ropa y calzado cómodo.



Es necesario elegir bien la ropa y el calzado para **sentirse a gusto caminando**. El calzado debe ser transpirable y estar bien ajustado al pie.

Si es necesario, la persona mayor puede llevar **andador o bastones**, que le permitan sentirse segura. La ropa debe tener un tejido agradable y no causar roces.

4 Un vaso de agua y estirar siempre antes de empezar.

Antes de empezar a caminar **es fundamental hidratarse**. De igual manera, **realizar estiramientos**, en la medida de las posibilidades de cada uno, también puede ayudar a tener menos agujetas.



5 Comenzar de menos a más e ir alternando los ritmos.



En los primeros días, empezar a **caminar de una forma mas suave**, sin forzar y en distancias más cortas. Posteriormente se puede tratar de ir aumentando la distancia y la intensidad de la caminata.

Si estamos en buena forma física, se pueden alternar los ritmos lentos con los más rápidos o caminar alternando terrenos llanos y con terrenos que tengan cierta pendiente.

6 Variar o combinar actividades con la de andar.

A parte de salir a caminar o pasear, esta actividad se puede **combinar o practicar**, a su vez con otras actividades, como el baile, la natación, el yoga o pilates, etc., en función de la condición física en la que nos encontremos cada uno.



6 Tras tanto esfuerzo... es importante el descanso.

En el caso de las personas mayores, siempre que se haga un esfuerzo, es importante tomarse un descanso, tanto a lo largo de la caminata, realizando paradas a descansar, como una vez que se llega a casa.



Teniendo en cuenta el descanso, **evitaremos realizar sobreesfuerzos** y la actividad física nos resultará **más motivadora y placentera**.