



## 2º ejercicio práctico

# Camino a la salud

### **INTRODUCCIÓN:**

Para el hábito de ejercicio regular, 1 día a la semana, aproximadamente 1-2 horas de caminata

### **GRUPOS OBJETIVO:**

Cualquier persona que se preocupe por una vida sana, adultos y niños.

### **PALABRAS CLAVE:**

Ejercicio saludable, fortalecimiento muscular.

### **OBJETIVO DEL EJERCICIO PRÁCTICO:**

Si bien las caminatas por la naturaleza proporcionan un control saludable del peso, el metabolismo se acelerará fortaleciendo los huesos y los músculos que consumirán calorías.

### **RAZÓN ESPECÍFICA POR LA QUE SE HA DESARROLLADO ESTE EJERCICIO PRÁCTICO:**

Gastar calorías, fortalecer los músculos, fortalecer y rejuvenecer los huesos, acelerar el metabolismo caminando.

### **MATERIALES:**

Zapatillas cómodas y sudaderas.

### **DESCRIPCIÓN E INSTRUCCIÓN:**



Paso 1: Use su chándal,

Paso 2: Use su calzado deportivo,

Paso 3: Camine 1 hora por la naturaleza (área boscosa, montaña... etc.)

Sitios web recomendados desde internet:

<https://www.realsimple.com/health/fitness-exercise/how-to-walk>

<https://dogayakacis.com/2014/01/01/baton-kullanimi-kuzey-yuruyusu/>

<http://www.gittimgordumgeldim.com/2013/05/23/genel/yollar/nordic-walking-sokaga-indi/>

Algunos consejos para motivarte

1. Pídale a sus amigos y / u otros miembros de la familia que se unan a usted
2. Cree o únase a un "grupo ambulante": personas que deciden caminar juntos y organizar esta actividad. Configure este grupo a través de los canales de comunicación social (facebook, twitter, whatsapp, etc.) e intercambie información con los miembros del grupo sobre este tema.
3. Escuchar la música mientras camina.
4. Si te gusta el perro y tienes tiempo para manejarlo, puedes adoptar uno y tendrá un buen compañero para entrenar.

## **RESULTADOS DEL EJERCICIO PRÁCTICO:**

Una caminata de 1 a 2 horas en el país le proporcionará entre 700 y 900 calorías.

Sitios web recomendados desde internet:

<https://www.realsimple.com/health/fitness-exercise/benefits-walking#walking-9>

## **CONSULTAS Y CONSIDERACIONES:**

Apoyo para prevenir enfermedades del corazón, fortalecimiento de músculos y huesos, protección contra enfermedades crónicas.

## **CONCLUSIONES:**

Alimentación saludable y 1-2 horas de caminata en la naturaleza,

- Se fortalecen los músculos y los huesos.
- Protección contra enfermedades crónicas.



--- Quemar calorías.

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

