

Es el ejercicio más sencillo de realizar y con una eficacia demostrada. No solo adelgazas, también refuerzas defensas y mejoras el ánimo





zos, torso y cuello. Después flexiona suavemente las piernas.

■ **A paso ligero.** A medida que empiezas a andar debes ir aumentando la intensidad del ejercicio. Lo ideal es que notes que tu cuerpo entra en calor. Es en este punto cuando empiezas a quemar calorías. El ritmo adecuado en esta ocasión es aquel que te permite mantener una conversación al andar.

■ **Por último, enfriar:** Cuando caminas, tu ritmo cardiaco aumenta y el corazón late con más fuerza. Para que vuelva a la normalidad, bastará con andar lentamente los últimos 5 minutos.

MANTÉN LA POSTURA CORRECTA

Si colocas el cuerpo en la posición idónea al andar, el ejercicio será más eficaz (usarás más grupos musculares) y tus articulaciones no se resentirán:

■ **Estira la columna vertebral** hacia arriba procurando siempre que esté lo más erguida posible.

■ **Tu cabeza debe estar alineada** con la columna, sin inclinarte hacia adelante o atrás para no forzar el cuello.

■ **Contrae los músculos del estómago** para contrarrestar el esfuerzo que hacen las lumbares al caminar. Esto te ayudará a mantener la espalda recta.

■ **Balancea tus brazos.** Al dar el paso deben formar un ángulo recto con el cuerpo y pendular suavemente desde tus hombros. Así te moverás más rápido y, al involucrar más músculos en el movimiento, quemarás más calorías.

ESTIRA PARA EVITAR AGUJETAS

Tras la caminata, es normal notar cierta rigidez muscular, pero es leve y tiende a desaparecer. Para aliviarla y evitar que aparezcan agujetas, realiza estiramientos de piernas manteniendo la postura unos segundos:

■ **Relaja pantorrillas.** Con la espalda recta y la cabeza mirando al frente, abre un poco las piernas y da un paso atrás

Respira bien

Al caminar, intenta inspirar llenando el abdomen para aumentar la cantidad de aire que llega a tu cuerpo. Piensa que necesitarás oxígeno para hacer funcionar tus músculos. Una buena forma de controlar la respiración consiste en contar hasta 3 al inspirar y espirar. Si la coordinas con cada paso te ayudará a regular el ritmo.

con un pie, manteniéndolo en contacto con el suelo. Repite con el otro pie.

■ **Desentumece los muslos.** De pie, dobla la rodilla hacia atrás, coge el pie con la mano del mismo lado tirando un poco de él. Haz lo mismo con la otra pierna.

■ **Flexiona el talón.** Adelanta un pie apoyando solo el talón. Mantén la tensión unos segundos y repite con el otro pie. →

Las vibraciones que produce tu cuerpo al caminar estimulan la movilidad del intestino, mejorando los problemas de estreñimiento

bienestar, lo cual te ayudará a ser constante con el ejercicio y a tener más autocontrol. Y eso incluye una mayor voluntad a la hora de dominar las ganas de picar que te provoca la ansiedad.

TODO LO QUE GANA TU SALUD

Además de ayudarte a perder peso, beneficia la actividad cardíaca, previene enfermedades como el cáncer o el Alzheimer y mejora tu estado anímico.

■ **Fortalece tu corazón.** Andar aumenta la resistencia de este órgano, además de mejorar la circulación. Un estudio de la Universidad de Northwestern (EE. UU.) ha demostrado que caminar 6 minutos al día mejora los casos de enfermedad arterial periférica, causada por la obstrucción de las arterias.

■ **Bueno para tu mente.** Otra investigación de la Universidad de Stanford ha probado que la posibilidad de sufrir una apoplejía en personas de la tercera edad disminuye un 57% si se camina al menos 20 minutos diarios. Además, según este estudio, andar mejora la memoria y la capacidad de atención.

■ **Previene el cáncer.** Más de 50 estudios revisados por el "British Journal of Cancer" han revelado que caminar previene el cáncer de colon. También se reduce a la mitad el riesgo de desarrollar cáncer de pecho.

Para beneficiarte de estas bondades, te proponemos un plan progresivo con 3 tipos de caminatas, según su dificultad. Síguelo y verás cómo mejora tu salud y tu figura.

El mejor truco para quemar más

Esta actividad es fácil de realizar porque vale prácticamente cualquier espacio y no requiere una vestimenta especial. Si además sigues algunos consejos multiplicarás sus efectos:

● **SABER VIVIR** te recomienda completar tu equipo con unos bastones nórdicos. Son similares a los de esquiar. Te ayudan a llevar el paso y con ellos quemarás hasta un 40% más de calorías, ya que hacen trabajar los brazos.

● El calzado que uses tiene que sujetar bien el pie, pero dejando un espacio en la parte delantera para que no apriete. Elígelo flexible y cómodo.

● Una suela ligeramente inclinada por delante facilita el apoyo del pie.



Caminata básica para los que empiezan

En una hora quemas...
280 kcal

Para que sus efectos sean visibles debes andar una hora al día. Este es el tiempo que tu metabolismo necesita para empezar a "quemar" las grasas. Y es más fácil de lo que crees porque no se trata de ir muy rápido ni de recorrer distancias enormes.

EJERCICIO SUAVE PERO EFECTIVO

La caminata que te proponemos está indicada para personas que no están acostumbradas a andar o que tienen un sobrepeso importante. También es el tipo de ejercicio recomendado para aquellos que sufren del corazón, artritis o alguna dolencia que les impida realizar grandes esfuerzos físicos.

■ **Tipo de recorrido:** Aprovecha algún trayecto conocido de tu pueblo o ciudad, pero recuerda que debes ir a un paso constante y sin pararte a mirar es-

caparates. En total debes hacer 5 km en 1 hora. Así quemarás un mínimo de 280 kcal, aunque cuanto más peses más energía consumirás.

EMPIEZA POCO A POCO

Primero calienta 5 minutos, camina a paso ligero 50 más y dedica los 5 últimos a enfriar. Tu objetivo debe ser me-

jorar poco a poco y no andar más lejos o más rápido que otra persona. La rutina es importante, así que escoge siempre el mismo momento del día para dedicarlo a esta actividad, intentando que no coincida con las horas de más sol.

■ **Calentamiento.** Antes de empezar, sitúate de pie, relaja las articulaciones y realiza movimientos circulares con bra-

El paso perfecto y realmente eficaz

● Si usas la técnica correcta evitarás sobrecargar las rodillas y la columna.

● El talón debe ser lo primero en tocar el suelo al realizar un nuevo paso.

● Seguidamente, tienes que apoyar toda la planta. Lo último que debe entrar en contacto con el suelo son los dedos de los pies.

● Tus piernas tienen que estar paralelas y los pasos no ser muy largos.

● La amplitud de la zancada va acorde con tu altura, no la fuerces.

● En contra de lo que suele pensar la mayoría de la gente, cuanto más cortos son tus pasos más velocidad puedes alcanzar.

Caminata combinada

para adelgazar aún más rápido

En una hora quemas...
500 kcal

Está demostrado que si cambias de ritmo al hacer ejercicio quemas más grasa. Y ahora, que ya has ido adquiriendo mejor forma física con las modalidades anteriores, estás preparada para incorporar otro nuevo paso. Así que te proponemos que en tus salidas alternes la caminata con la carrera suave. Será perfecto si deseas acelerar un poco la pérdida de peso.

UN PASO MÁS EN TU PLAN

Esta propuesta es perfecta para ti si has estado saliendo a caminar durante más de tres meses o posees un buen fondo físico. También es tu caminata ideal si practicas otro deporte y quieres complementarlo con otra actividad.

■ **Itinerario recomendado:** El objetivo es recorrer 7 km en una hora por una ruta que te permita caminar y correr. Programa bien un trayecto con posibles lugares donde parar a reposar en los momentos oportunos.

CÓMO HACERLO BIEN

La caminata combinada alterna el paso ligero con la carrera y los ejercicios de tonificación. Tras 5 minutos de calentamiento, camina muy rápido o corre 10 más, detente para hacer estira-

mientos otros 5 minutos, acelera el paso 15 más, para otra vez a hacer ejercicios de tonificación, vuelve a acelerar el paso 15 minutos, y acaba enfriando.

■ **Calentar tobillos, rodillas y caderas.** Estas articulaciones se resienten al pasar de caminar a correr. Por eso conviene que, 5 minutos antes, realices rotaciones de tobillo y de cadera y flexiones de rodilla para calentar.

■ **Correr para moldear la figura.** Además de quemar más calorías, al correr te distraerás y evitarás la monotonía durante el trayecto. También definirás tu silueta, ya que pones en funcionamiento muchos más músculos. Recuerda que no debes empezar a correr bruscamente. Aprovecha una bajada para incrementando paulatinamente el ritmo. Y no te excedas, una vez alcanzada la velocidad deseada, intenta mantenerla en todo el tramo.

■ **Adoptar una buena postura.** Durante el trayecto que realizas más rápidos fundamental que estés erguida. Intenta contraer el estómago sin desplazar la cadera hacia fuera. Es especialmente importante que balances los brazos vigorosamente de atrás hacia delante para mantener el equilibrio. Así, también quemarás más calorías. Procura relajar el cuello y los hombros.

UNA PAUSA PARA TONIFICAR

La relajación de la musculatura es muy importante cuando se practica la carrera suave. Para ello, es imprescindible que pares para realizar ejercicios de tonificación o estiramientos. Además, esto te servirá para bajar la intensidad antes de emprender un nuevo tramo más relajado. Al detenerte, haz ejercicios con pesas o las clásicas sentadillas para estirar los músculos de las piernas. Y recuerda aprovechar la parada para beber agua. ■

Carga la mochila

Para la caminata combinada cázate unas zapatillas de correr y coge una mochila con todo aquello que necesitarás en las paradas. Los objetos más pesados, como las botellas de agua o las pesas ligeras, deben ir en la parte superior de la mochila y repartidas a cada lado para equilibrar el peso. Sitúa los objetos más livianos en la parte inferior. Así aliviarás tensiones en la espalda.

Comprueba tu pulso tras el ejercicio

Con la actividad física mejora el rendimiento cardiaco. Puedes comprobarlo tomándote el pulso.

Coloca los dedos índice y corazón en la parte interior de la muñeca. Busca el pulso y, cuando escuches los latidos de tu corazón, cuéntalos durante 15 segundos. Multiplícalos por 4 para

saber las veces que tu corazón late por minuto. A los 45 años, la frecuencia ideal estaría entre 122 latidos por minuto la mínima y 140 la máxima. Para saber cuál te corresponde, haz esta operación:

$(220 - \text{edad}) \times 0,70 = \text{rango mínimo}$
 $(220 - \text{edad}) \times 0,80 = \text{rango máximo}$