

## Técnica de caminata segura



- 1. **Concéntrese en una postura recta para la caminata:** cabeza atrás, abdomen adentro y glúteos contraídos.
- 2. **Dé pasos cómodos y parejos.** Alargue los pasos y mantenga relajados los músculos que no utilice en ese momento.
- 3. **Deje que sus brazos se muevan libremente y de manera rítmica.**
- 4. **Mantenga su cuerpo relajado; las rodillas levemente flexionadas.**
- 5. **Use ropa holgada, preferentemente de algodón.** Esto permite que el calor del cuerpo circule.
- 6. **Si debe llevar puestas varias capas de ropa, asegúrese de que su cuerpo esté en contacto con una capa que sea de algodón.** Cuando haga frío use sombrero, bufanda y guantes (o camine dentro de un centro comercial)
- 7. **Elija unos buenos zapatos para caminar:** con buen soporte de arco, suelas antideslizantes (como las de goma) y parte superior de trama abierta, como la malla de nylon.
- 8. **Controle su ritmo cardíaco luego de caminar por algunos minutos.** Si alcanza su ritmo cardíaco meta, camine un poco más rápido. No camine tan rápido que no pueda hablar; si no puede hablar mientras camina, **CAMINE MÁS LENTAMENTE.**