

# Caminar es la actividad físico

- Antes de iniciar la caminata haga ejercicios de calentamiento durante 5 minutos
- Al caminar mantenga la cabeza erguida y la columna recta
- Mire hacia delante
- Mantenga sus hombros y brazos sueltos, que se muevan a ambos lados para lograr el equilibrio
- Haga respiraciones profundas y regulares
- Su paso debe ser ligero, pero no rápido
- Cuente los latidos del corazón
- Al terminar su caminata dedique otros 5 minutos para ejercicios de estiramiento y relajación.

Para obtener todo el beneficio de la caminata, mantenga el número de latidos de su corazón en la "zona objetivo" durante 15 a 30 minutos.

La "zona objetivo" es variable para cada edad. Está entre 60 y 85% de la cantidad máxima de latidos para una persona como usted (lo más rápido que puede latir su corazón).

Si su corazón late por debajo de 60% de la cantidad máxima, el ejercicio aeróbico de su caminata tendrá pocos beneficios.