

Algunos trucos para quemar más calorías andando

Si no queremos andar tantos kilómetros como decíamos anteriormente, sí podemos aprovechar nuestra caminata para quemar más calorías. Aquí tienes varios consejos para ello:

Mover los brazos hacia delante y atrás flexionados por los codos. Con este simple movimiento de brazos podemos gastar un 15% más de calorías al caminar.

Aumentar la velocidad, no es necesario hacer grandes cambios en el ritmo.

Variar la zancada (dando pasos muy largos o muy cortos) también incrementa la cantidad de calorías quemadas y permite trabajar diferentes músculos para tonificarlos. Por ejemplo, andar sobre los talones trabaja el tibial anterior, caminar de puntillas de pie para tonificar la parte posterior de la pierna (gemelos), caminar levantando las rodillas, con las piernas rectas, ... con todo ello conseguiremos quemar más calorías caminando y no aburrirnos.

Asimismo, si en medio de la caminata, realizamos otros ejercicios al mismo tiempo, elevaremos la frecuencia cardíaca para lograr un trabajo más aeróbico y aumentar el gasto calórico caminando. Te proponemos un ejemplo:

Antes de empezar: Calentamiento de movilidad articular (haz círculos con los tobillos, rodillas, flexiona y extiende tobillos, rodillas y cintura)

Km. 1: durante un minuto: sube y baja del bordillo de la acera para tonificar glúteos y piernas

Km. 2: Haz dos series de diez repeticiones de flexiones de brazos. Coloca los pies a medio metro de la pared más cercana. Los brazos extendidos delante del cuerpo a la altura de los hombros rozando casi la pared. A partir de aquí, nos dejamos caer contra la pared procurando llevar el cuerpo recto. Y vuelta a la posición inicial. ¡Así 10 veces! y cuando acabes otras 10

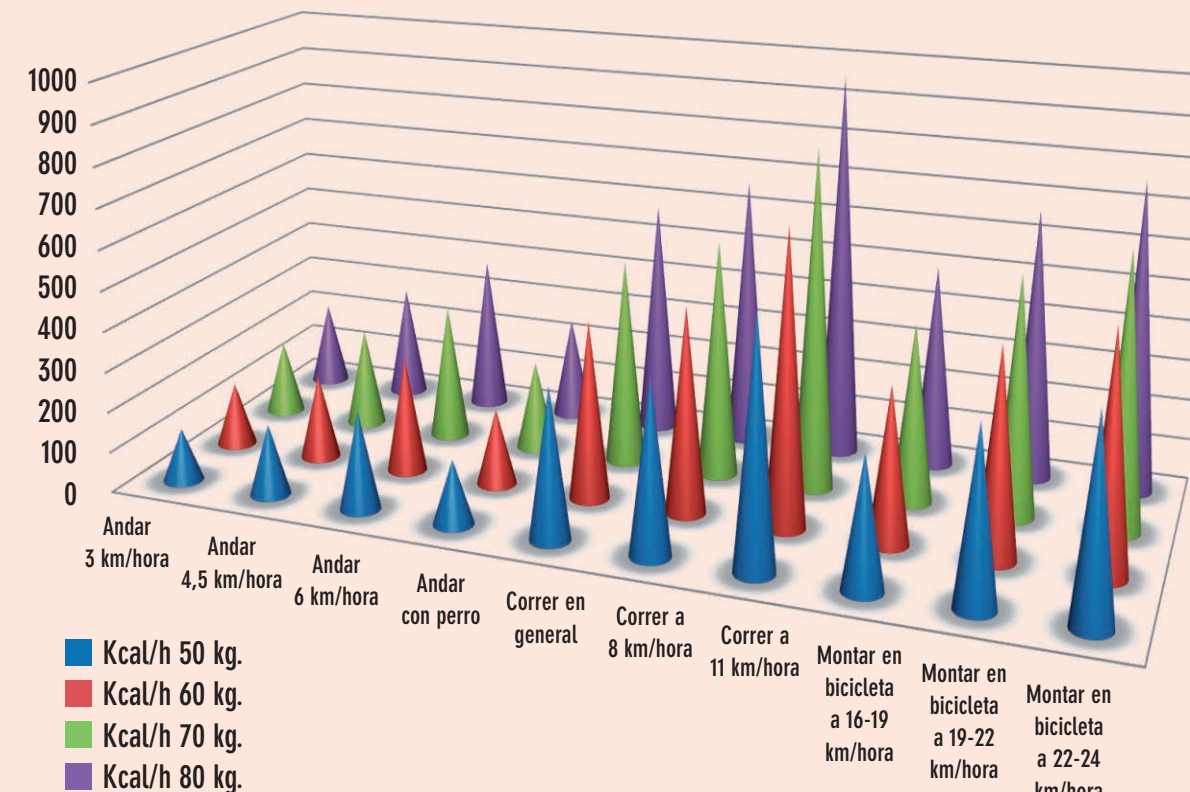
Km.3: Con el cuerpo recto y los brazos extendidos hacia delante. Flexionamos las rodillas (como si fuésemos a sentarnos en una silla) Hay que intentar llegar a poner los glúteos a la altura de las rodillas.

km. 4: Situados en el bordillo de la acera, de espaldas a la calzada. Debemos colocarnos, con las punteras de los zapatos en el bordillo y el resto del pie en el aire (sin apoyarlo). El ejercicio consiste en intentar bajar los talones hasta casi tocar la calzada y volver a ponernos en la posición inicial (o incluso ponernos "de puntillas"). Si hay un árbol o una señal cerca, te puedes apoyar. ¡¡Intenta hacerlo 7 veces seguidas y luego otras 7!!

km. 5: Realiza un pequeño estiramiento de los músculos implicados en los ejercicios, incidiendo en los del tren inferior. No te olvides de abrigarte (aunque sea verano) y de hidratarte bien

ACTIVIDAD	Kcal/h 50 Kg	Kcal/h 60 Kg	Kcal/h 70 Kg	Kcal/h 80 Kg
Andar 3 Km/hora	130	157	182	208
Andar 4,5 Km/hora	174	210	245	280
Andar 6 Km/hora	240	288	336	384
Andar con el perro	157	189	220	252
Correr en general	367	438	510	584
Correr a 8 Km/hora	420	504	588	672
Correr a 11 Km/hora	603	720	840	960
Montar en bicicleta a 16-19 Km/h	315	378	441	504
Montar en bicicleta a 19-22 Km/h	420	504	588	672
Montar en bicicleta a 22-24 Km/h	480	576	672	768

Fuente: SUMMERFIELD L M: Nutrition, Exercise, and Behavior. An integrated Approach to Weight Management. Ed. Wasdworth, Australia, 2010



Dos Hermanas Camina

Hábitos y consejos



Excmo. Ayuntamiento de Dos Hermanas



Presentación



Con el Programa "Dos Hermanas Camina" el PMD de Dos Hermanas pretende concienciar a la población nazarena sobre los beneficios que conlleva una actividad tan simple, sencilla y económica como la de "andar, caminar, pasear".

Para ello, el **Patronato Municipal de Deportes** ha diseñado una serie de recorridos señalizados a lo largo de las diferentes avenidas y rondas de circunvalación que rodean nuestra ciudad que encontrará en el otro tríptico. En cambio, este documento muestra diferentes recomendaciones de hidratación, alimentación y práctica física realizadas por el **Centro de Estudios Deportivos de Dos Hermanas** de la Universidad Pablo de Olavide, donde diferentes profesionales le aconsejan sobre cómo realizar sus caminatas y cómo mejorar su calidad de vida a la vez que disfruta de un agradable paseo por nuestra ciudad.

Algunas personas creen que con andar no hacen suficiente ejercicio, sin embargo, si se hace a un buen ritmo (unos 7,5 kilómetros por hora) permite quemar más calorías que correr a 10 km/h. Esto es posible porque el número de músculos implicados andando a buen ritmo es mayor que corriendo. Además, andando nuestras rodillas y la espalda sufren menos que si corriésemos, reduciéndose la posibilidad de sufrir una lesión, mientras que el sistema cardiovascular, en ambas, mejora su rendimiento.

Es necesario que mantengas tu cuerpo bien hidratado, así que no olvides llevarte agua y, aunque no tengas sed, toma pequeños tragos.

Hábitos posturales



Caminar es un hábito muy saludable pero es necesario que cada vez que caminemos observemos varios detalles importantes:

Debemos adoptar una postura natural. Andar con la espalda recta, la mirada al frente, los hombros en su postura natural (no excesivamente hacia atrás porque hay que evitar "sacar el pecho"), el abdomen algo tenso, pero permitiendo el movimiento del diafragma. Los brazos deben ir sueltos, si no llevas nada de peso, es recomendable dejarlos que se muevan al ritmo de la marcha de manera que equilibren el movimiento de las piernas. Finalmente debemos apoyar el pie empezando por el talón, después la planta y finalmente la punta.

Incorrecta



CORRECTA

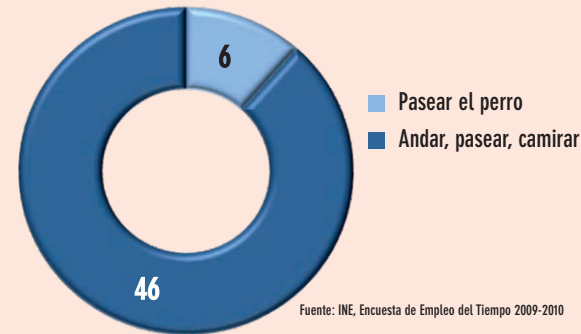


Hábitos de hidratación



- El agua es tu principal aliada para evitar la deshidratación.
- No esperes a tener sed. Empieza a beber agua 1-2 horas antes de practicar actividad física.
- Realiza pausas de 15-20 segundos durante la actividad física para beber pequeños tragos de agua.
- Lo más importante es cómo se realizan las tomas de agua: no bebas más de 125-200 ml en cada toma y hazlo en tomas frecuentes.
- Para evitar la deshidratación, debes tomar fruta pelada.
- En ambientes calurosos es importante tomar una bebida con sales minerales, ya que se pierde mayor cantidad de estos durante el ejercicio físico.
- Las personas mayores y los niños son más susceptibles a la deshidratación, especial atención con estos colectivos, sobre todo cuando están expuestos al sol y al calor.

Duración media diaria del paseo en minutos



Hábitos de alimentación

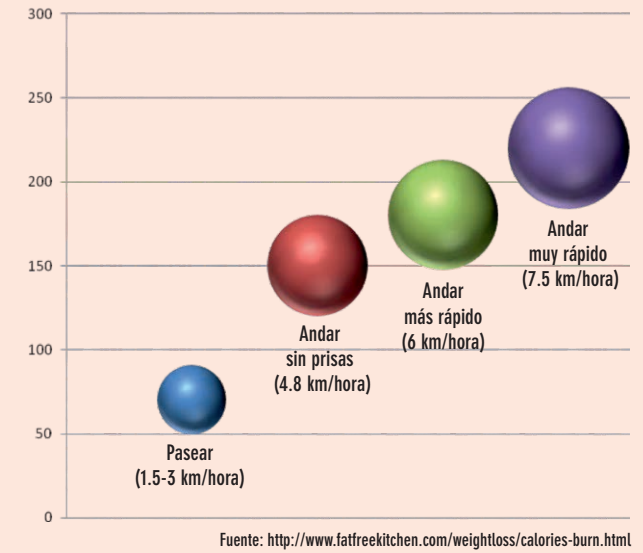


- El momento más adecuado para realizar actividad física será una hora después de desayunar, comer o merendar.
- Empieza el día bebiendo agua, leche o zumos naturales.
- Frutas, verduras, caldos, leche, sopas y otras bebidas sin cafeína ayudan a mantener nuestro estado de hidratación
- No tomes alimentos azucarados en la hora anterior a la actividad física, pueden causarnos cansancio al empezar la actividad física.
- Al terminar la actividad física combina alimentos tales como fruta, yogur, fiambre, leche, barrita de cereales, ya que aportan azúcares y proteínas necesarios para recuperar el músculo.
- Después del deporte la hidratación es prioritaria. Es importante tomar alimentos líquidos en las 2 horas siguientes al ejercicio físico.
- Esencial para el músculo son las carnes, aves, pescados, legumbres, huevos y frutos secos por sus proteínas, vitaminas y minerales.
- Cocina preferentemente con aceite de oliva y disminuye el consumo de sal.

- Es importante realizar al menos 5 comidas al día, tomando pequeñas tomas de los alimentos indicados antes de la actividad física.
- Si eres diabético, es importante aumentar la ingesta de hidratos de carbono y reducir la insulina antes del ejercicio y llevar siempre hidratos de carbono de absorción rápida.

Caminar 30 minutos al día. Es la recomendación de la Federación Internacional de la Diabetes (IDF) para prevenir la aparición de una patología cuya prevalencia va en aumento. Prevenir la diabetes, en concreto la diabetes tipo 2, es posible siguiendo unos hábitos saludables, como el de mantener un peso adecuado y realizar ejercicio físico. Los especialistas aseguran que caminar durante treinta minutos al día puede reducir los riesgos hasta un 35-40 por ciento.

Calorías quemadas por medio hora al andar



Hábitos de actividad física



- Para que andar provoque un gasto significativo de calorías debemos hacerlo a un ritmo alto. De hecho, numerosos estudios han encontrado que existe una relación directa entre la velocidad y el consumo de calorías que realiza el organismo. Aunque si superamos la velocidad de los 5 km/h (12 minutos por kilómetro) el consumo se incrementa notablemente. En el consumo de calorías también influye el peso, cuanto mayor es, más gasto energético deberá realizar nuestro cuerpo para desplazarse.
- Algunos datos a destacar pueden ser que si realizamos un paseo de unos 8 km (unos 10.000 pasos) el ejercicio reportará beneficios para salud, si se aumenta a casi diez kilómetros (unos 12.000 pasos) se comienza a perder peso de forma apreciable y si superamos los 17.000 pasos (unos 13,6 km) ya estamos en un ejercicio aeróbico muy eficaz.
- Como regla general, podemos calcular el gasto calórico multiplicando el peso de la persona por los kilómetros recorridos y por el factor 0,73 (que son las calorías que se consumen al andar un kilómetro). De esta forma, una persona de 80 kg que recorra 10 kilómetros a ese ritmo quemaría unas 584 calorías.

$$\text{GASTO CALÓRICO} = 80\text{Kg.} \times 10\text{Km.} \times 0,73\text{cal/KgKm} = 584 \text{ cal}$$

En esta última tabla y su gráfico hemos incluido varias actividades físicas que podemos realizar en los circuitos marcados por el Patronato Municipal de Deportes de Dos Hermanas y las hemos relacionado con el consumo de calorías para personas de 50; 60; 70 y 80 kg de peso.