



Inicie un Programa de Caminar de 12 Semanas

Este programa de caminata, de 12 semanas, es del Instituto Nacional del Corazón, Pulmón, y la Sangre, y puede ayudarle tener mejor salud. Antes de comenzar, hable con su médico.

Trate de caminar por lo menos cinco veces a la semana. Siempre comenzar con cinco minutos, con un ritmo más lento para calentar y termine con cinco minutos, de ritmo más lento para enfriarse. Comience a un ritmo que sea cómodo para usted. Después, aumenta la velocidad hasta que esté caminando rápidamente - el equivalente de 3.5 millas por hora. Usted debe respirar con fuerza, pero todavía capaz de mantener una conversación. Cada semana, añada dos minutos a su tiempo para caminar.

A medida que se acostumbre, puede añadir ejercicios de entrenamiento de fuerza, tales como flexiones y empujadas, a su rutina para cumplir con el nivel de actividad física recomendada para los adultos saludables:

- Por lo menos 150 minutos de actividad aeróbica moderada - o 75 minutos de actividad aeróbica vigorosa a la semana y ejercicios de entrenamiento de fuerza por lo menos dos veces a la semana.

Semana	Tiempo para calentarse	Tiempo de caminar	Tiempo para baja la intensidad
1	5 minutos	5 minutos	5 minutos
2	5 minutos	7 minutos	5 minutos
3	5 minutos	9 minutos	5 minutos
4	5 minutos	11 minutos	5 minutos
5	5 minutos	13 minutos	5 minutos
6	5 minutos	15 minutos	5 minutos
7	5 minutos	18 minutos	5 minutos
8	5 minutos	20 minutos	5 minutos
9	5 minutos	23 minutos	5 minutos
10	5 minutos	26 minutos	5 minutos
11	5 minutos	28 minutos	5 minutos
12	5 minutos	30 minutos	5 minutos

Source: U.S. Department of Health and Human Services, 2013 <http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/walking/art-20050972>

Recursos en el internet para buscar lugares de caminar en Connecticut:

- Trail Link: www.traillink.com
- Hike CT: www.hikect.com
- CT Office of Tourism: www.visitct.com
- Every Trail: www.everytrail.com
- CT Department of Energy and Environmental Protection: <http://www.ct.gov/deep>