Camine por gusto

El ejercicio agotador en un gimnasio no es para todo el mundo.

October 10, 2011 By Cristina Gonzalez

¿Sabia usted que el caminar puede proveer muchos beneficios? Puede mejorar su condición física, disminuir riesgos de enfermedad cardiovascular. Y también puede aumentar la densidad de los huesos y la salud mental, dice Julie Bishop, MD, profesora asistente de cirugía ortopédica de la Universidad del Estado de Ohio en Columbus.

Para adquirir estos beneficios, camine de 20 a 60 minutos, tres a cinco días a la semana dice Bishop. Compre un par de zapatillas para caminar (reemplazelas cada seis meses), escoja una ruta, decida la distancia e intensidad y comience.

Antes de tomar su primer paso, caliente sus músculos por 3 a 5 minutos. Termine su caminata con otra sesión de calentamiento. Siga la “regla de los 10’s” dice Bishop. Escoja una de las siguientes areas (distancia, intensidad y duración) y aumente en un 10 porciento cada semana. Cuando pueda dedicar más tiempo, entonces tome caminatas más largas.

© 2026 Smart + Strong All Rights Reserved.