



Ayuntamiento de
Benalmádena
Concejalía de Sanidad

Rutas para la Vida Sana

Benalmádena miembro de la RED ESPAÑOLA DE CIUDADES SALUDABLES



R · E · C · S

Red Española de Ciudades Saludables

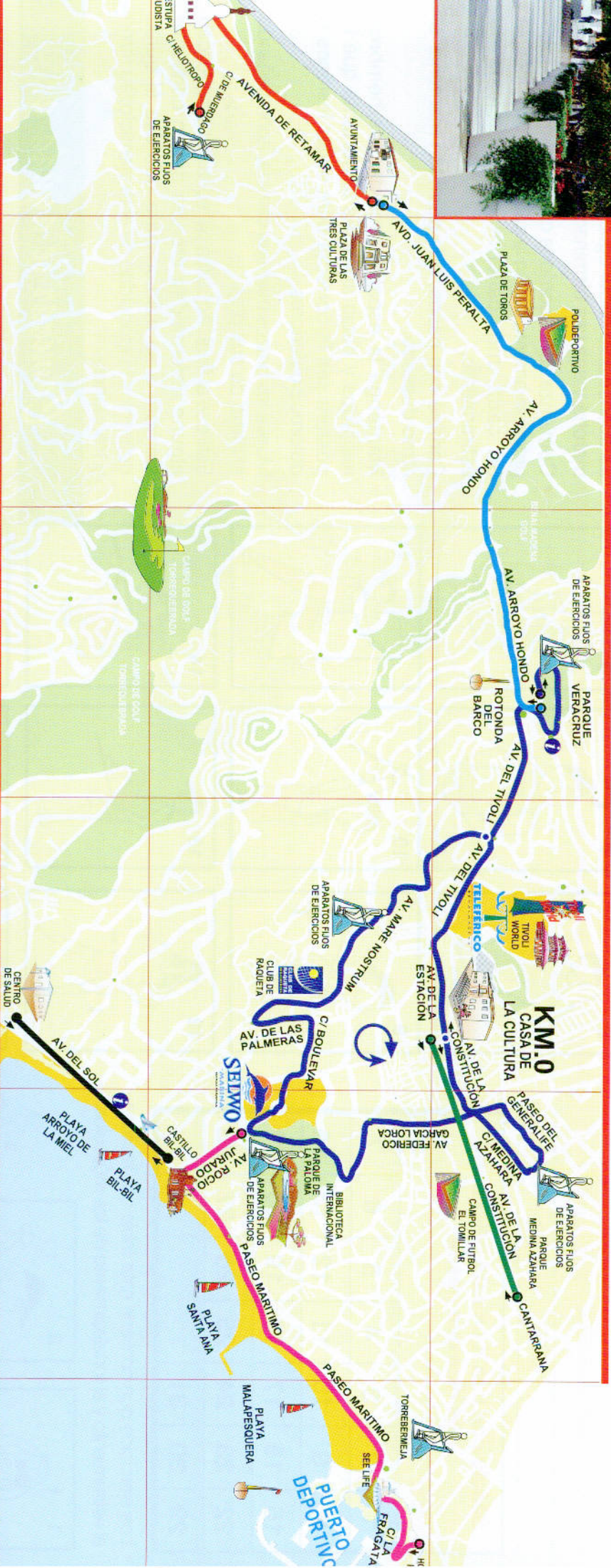
Por 1 MILLÓN DE PASOS



www.benalmadena.com/sanidad

www.juntadeandalucia.es/salud/porunmillondepasos

www.juntadeandalucia.es/salud/pafae



RUTAS PRINCIPALES

DISTANCIA

TIEMPO ESTIMADO

GASTO CALORICO

PASOS

■ BENALMÁDENA PUEBLO (ida y vuelta)

3.74 Km

50 minutos

318

7.480

■ ARROYO DE LA MIEL (circular)

8.11 Km

1 hora y 50 minutos

672

16.220

■ BENALMÁDENA COSTA (ida y vuelta)

5.51 Km

1 hora y 14 minutos

468

11.028

RUTAS DE CONEXIÓN

DISTANCIA

TIEMPO ESTIMADO

GASTO CALORICO

PASOS

■ PUEBLO - PARQUE VERACRUZ

2.62 Km

37 minutos

218

5.240

■ CASA DE LA CULTURA - CANTARRANAS

1.27 Km

18 minutos

106

2.540

■ CASTILLO BIL BIL - CENTRO DE SALUD

1.65 Km

23,30 minutos

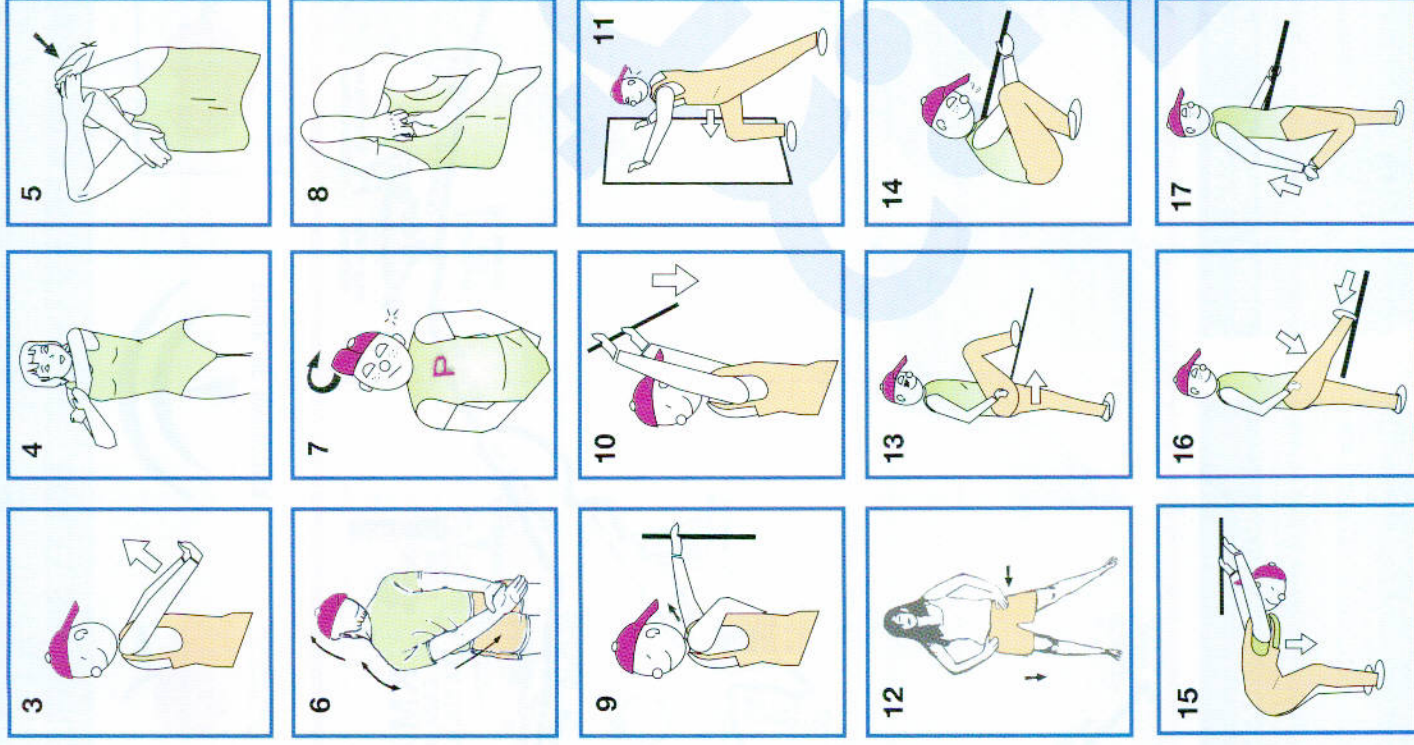
140

3.300

- Use calzado cómodo y calcetines que mantengan seco el pie.
- Póngase una gorra o visera para protegerse del sol.
- Vista de manera cómoda y apropiada, según la temperatura o estación del año, y no utilice tejidos que favorezcan la sudoración.
- Evite las horas de mayor intensidad solar.
- Es aconsejable beber agua antes de ponerse en marcha y una vez terminado el paseo.
- Comience con recorridos cortos aumentándolos progresivamente según la capacidad y resistencia de cada uno, caliente con ejercicios de estiramiento.
- Camine con pasos, que permitan mantener el ritmo deseado.
- Mantenga la espalda erguida, los hombros relajados y hacia atrás. Es importante que la postura sea la correcta para evitar lesiones o dolores posteriores.
- Mueva los brazos mientras camina, acompañando el ritmo de sus pies.
- Estirese al final. Aquellas personas que padezcan alguna enfermedad crónica deben consultar siempre a su médico para que sea él quien determine la idoneidad de este ejercicio, su ritmo y frecuencia.

Caminar le ayuda a:

- Mejorar su circulación.
- Oxigenar su cuerpo y todo su organismo.
- Ejercitar su corazón.
- Fortalecer sus piernas (muslos y pantorrillas).
- Quemar grasas y eliminar toxinas.
- Relajar y liberar tensiones emocionales y musculares.
- Despejar su mente y fomentar su creatividad.



Prescripción Facultativa

Ruta:

Frecuencia:

Observaciones:

Señale con una X en este calendario
los días que pasea.

Mes:

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

- Los ejercicios que contiene esta tabla nos facilitan el estiramiento y el fortalecimiento de los músculos.

