



Podómetro y consejos de a entrenamiento físico

Podómetro cuenta pasos

Número de pasos	Distancia aprox.	Calorías aprox.
2000	1 milla	100
3000	1.5 millas	150
4000	2 millas	200
6000	3 millas	300
8000	4 millas	400
10,000	5 millas	500

¡Que su meta sean 10,000 pasos!

- Use un podómetro dondequiera que vaya por unos cuantos días para calcular cuantos pasos camina al día.
- Trate de añadir de 500-1000 pasos cada cierto número de días hasta que se acerque a la meta de 10,000 pasos al día. Use el podómetro para mantener un registro de su progreso.
- 10,000 pasos equivalen a 5 millas y deberán tomar al menos 60 minutos de caminata para la mayoría de la gente.

Programa de a entrenamiento físico y tonificación muscular

- 1. Calentamiento:** actividad aeróbica ligera o intensa por lo menos de 5-10 minutos
- 2. Rutina balanceada:** incluya todos los grupos musculares más importantes

Grupos Musculares Principales

Bíceps	Espalda alta	Abdominales	Músculos de la corva
Tríceps	Espalda baja	Muslos interiores	Pantorrillas
Hombros	Pecho	Muslos exteriores	Cuádriceps

3. Entrenamiento físico:

Adultos sanos menores de 50 años	1 serie/ 8-12 repeticiones/ 2-3 días a la semana
Adultos sanos mayores de 50 años	1 serie/ 10-15 repeticiones/ 2-3 días a la semana
Adultos con problemas cardiovasculares	1 serie/ 15-20 repeticiones/ 2-3 días a la semana

- 4. Técnica:** hágalo despacio y bajo control; cada repetición = 5 segundos
- 5. Estiramiento:** realice estiramientos fijos (sin mecerse) para todos los grupos musculares principales

Cada vez que comience una rutina de ejercicios, o si tiene algún problema con sus músculos o ligamentos, hable con su doctor antes de empezar su rutina.

Este folleto fue creado bajo la colaboración del Departamento de Salud del Valle de Salt Lake, y fué hecho posible por acuerdo común DP08-804 del Centro de Control y Prevención de Enfermedades/ programa para la Mujer Sabia.