Podómetro

El podómetro es un artilugio sencillo, pequeño, barato y cómodo de llevar. Colocado en la cintura y basándose en el movimiento oscilatorio que se produce al andar, cuenta los pasos que realizamos en un periodo de tiempo, conociendo así la distancia recorrida.

Coloca el contador de tu podómetro en cero al comenzar el día, úsalo desde que te levantas hasta que te vas a la cama. **Un pequeño cambio en los hábitos, como llevar un podómetro y fíjarte un objetivo de por ejemplo, 10.000 pasos por día, es un buen comienzo.** Antes de que te des cuenta, estarás buscando oportunidades para caminar más todos los días.

CONOCE EL CAMPUS CAMINANDO

RED DE SENDEROS Y RUTAS TEMÁTICAS

El Campus de Espinardo, tiene señalizado un recorrido específico para los 10.000 pasos. Su longitud total es de 4,7 Km., y está diseñado para ayudar a completar el número de pasos a realizar a diario.

En la **Oficina de Campus Sostenible**, ubicada en la Plaza de la Sostenibilidad, tienes la oportunidad de inscribirte en el Programa Campus Caminando. Éste, te ofrece la posibilidad de quedar para realizar caminatas diarias en grupo. Para ello debes decidir entre los distintos horarios y rutas que ofrece el programa, con ello podrás caminar en compañía y conocer a otras personas mientras realizas esta actividad física.

UNIVERSIDAD DE MURCIA

CAMPUS SOSTENIBLE

Bienvenido al reto de los

10.000 PASOS al día

Caminar a diario 10.000 pasos (8 kms aprox.) mejora notoriamente la calidad de vida de personas de cualquier edad y condición física. Se trata de una actividad fácil de practicar y barata, siendo el deporte con mayor participación del mundo. Y además, no requiere de habilidades particulares, preparación avanzada o equipo especial.

Beneficios

- Adelgaza.
- Favorece el control metabólico de la diabetes y su aparición.
- Reduce el riesgo cardiovascular.
- Reduce los efectos de la osteoporosis.
- Alivia el dolor de espalda.
- Relaja y despeja la mente.
- Caminar en grupo favorece la relación y comunicación con otras personas.

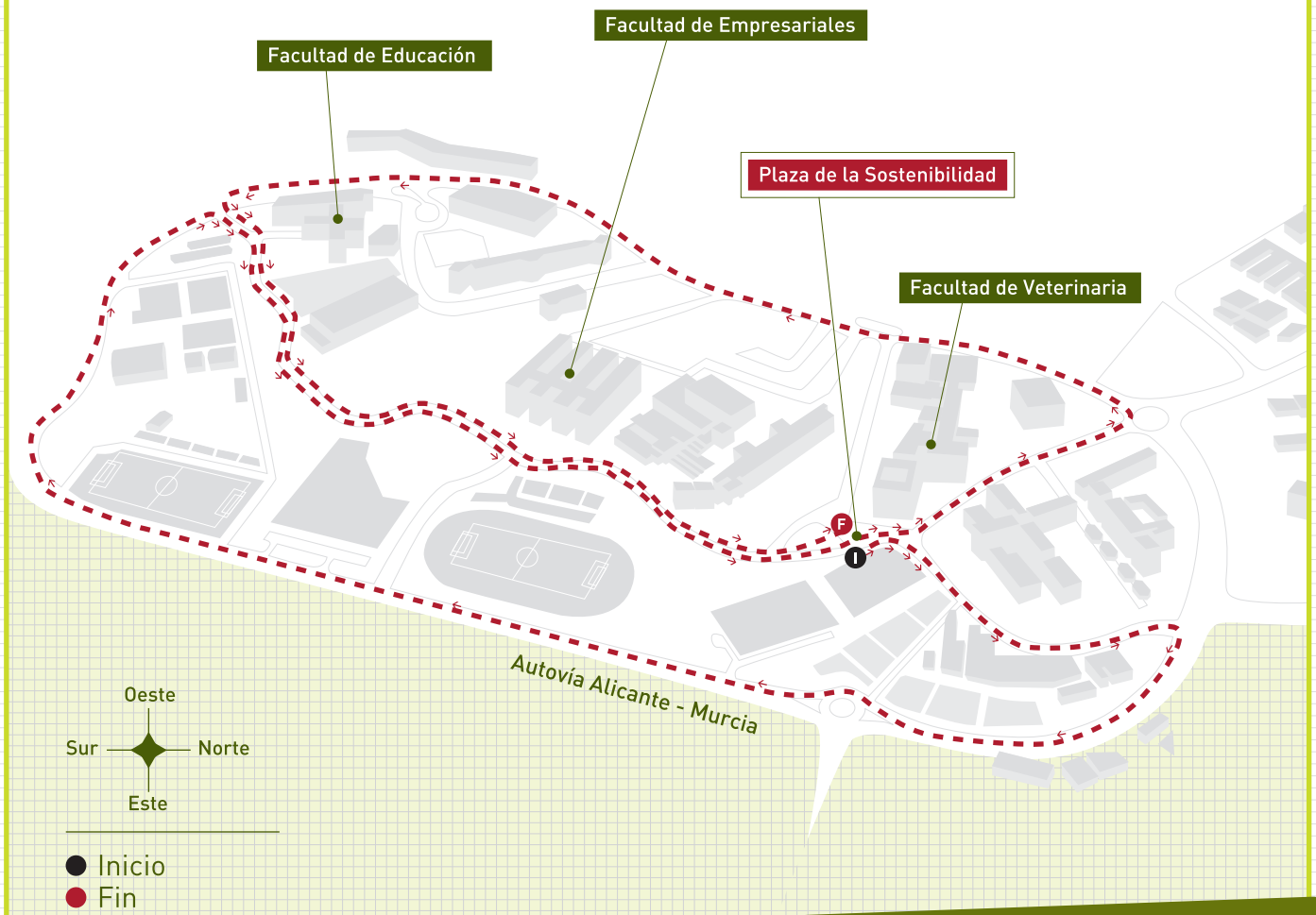
Equipo Necesario

- Un buen calzado deportivo.
- Ropa cómoda y ligera (mejor tejidos sintéticos que no retienen el sudor).
- Un podómetro (medidor de pasos).

Recomendaciones

- Cubrir el cuerpo con prendas que no dejen pasar los rayos UV (tejido de punto tupido).
- Usar un protector solar con factor de protección 15 o superior.
- Cubrir la cabeza con una gorra o sombrero.
- Proteger los ojos con gafas que filtren los rayos UV.
- Limitar el tiempo de exposición al sol y al calor.
- Beber cada cierto tiempo de forma que el ejercicio no te deshidrate.
- En caso de mal tiempo o peligro, deja la caminata para otro día.
- Cuando termines la actividad física es recomendable realizar estiramientos musculares.

Campus de Espinardo



Distancia Total: 4,7 kms