

## Recomendaciones generales de **ACTIVIDAD FÍSICA** para **ADULTOS**

- Realizar al menos 150 minutos de intensidad moderada o 75 minutos de intensidad vigorosa, repartidos a lo largo de los días de la semana. Se recomienda combinar ambos tipo de intensidad.
- Para obtener una mejora adicional, pueden incrementar el tiempo dedicado a la actividad aeróbica a 300 minutos semanales de actividad moderada, 150 de vigorosa, o la combinación de ambas.
- Además deben realizar actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada o intensa, que impliquen a los grandes grupos musculares, 2 o más días no consecutivos en semana. Se recomienda 2-3 series de entre 8 y 12 repeticiones con incrementos progresivos de carga.
- Es recomendable realizar ejercicios de flexibilidad si no se llevan a cabo actividades que la desarrollen.
- La mejor forma de cambiar hábitos de vida sedentarios es encontrando actividades placenteras y divertidas.

**Punta Umbría es sinónimo de naturaleza:**



**Al norte de nuestra localidad se encuentra P.N. Marismas del Río Odiel (Reserva de la Biosfera por la UNESCO) con su gran red de senderos y canales navegables; Al oeste asomándose al océano se encuentra la R.N. Enebrales de Punta Umbría con un sendero que la atraviesa de este a oeste; Al noroeste se encuentran la R.N. Laguna El Portil con un gran sendero que la rodea y el Parque Periurbano La Norieta con su red de senderos y merenderos.**



# ACTIVIDAD FÍSICA EN EL CAMPO



# SENDERISMO

El senderismo es una actividad deportiva y turística que consiste en recorrer a pie rutas o senderos por el campo o la montaña. El senderismo es una práctica deportiva y turística que se desarrolla preferentemente por la red viaria tradicional y que se caracteriza por ser practicada cualquier época del año

- Tipo de ejercicio. Actividad aeróbica y de fortalecimiento óseo
- Intensidad. Moderada (3 - 5 METs)
- Nivel inicial de Actividad Física. Bajo (Utilizar IPAQ para precisarlo)



# CORRER POR SENDEROS

La carrera o el acto de correr es una actividad que, si bien pareciera poner en movimiento sólo a la parte inferior del cuerpo, requiere la movilidad apropiada de todo el individuo.

- Tipo de ejercicio. Actividad aeróbica y de fortalecimiento muscular
- Intensidad. Alta (7 - 9 METs)
- Nivel inicial de Actividad Física. Avanzado (Utilizar IPAQ para precisarlo)



# MONTAR EN BICICLETA

Montar en bicicleta generalmente implica la acción de pedalear. Esta acción conlleva realizar la extensión y flexión de rodilla y la antepulsión y retropulsión de la cadera así como el incremento del flujo constante de oxígeno y una elevada frecuencia cardíaca.

- Tipo de ejercicio. Actividad aeróbica y fortalecimiento muscular del tren inferior
- Intensidad. Moderada a ritmo suave (4 - 6 METs) Alta a ritmo rápido o en cuesta (6 - 8 METs)
- Nivel inicial de Actividad Física. Bajo (Utilizar IPAQ para precisarlo)

