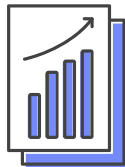


INVESTIGACIÓN RECIENTES MUESTRAN

para condiciones comunes como el dolor lumbar, un programa de caminata progresiva son eficaz para reducir el dolor y la discapacidad como un programa de ejercicios monitoreado (piense en pilates y otros programas especializados de fortalecimiento básico).

Aquí es como un programa de caminata progresivo puede ayudarle con su dolor:

**GRADUAL,
PROGRESIÓN
SEGURA**



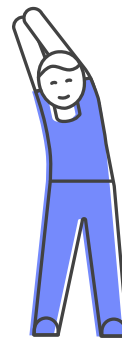
**BENEFICIOS DE
SALUD MENTAL**



**CIRCULACIÓN
MEJORADA**



**MEJOR
FLEXIBILIDAD**



**FORTALECIMIENTO
LOS MÚSCULOS
DEL TRONCO**



**MANEJAMIENTO
DE PESO**



¡Todo lo que tienes que hacer es empezar a caminar y mejorarás tu fuerza y reducirás tu dolor!

SEMANA 1

TU META

Comience con una caminata de 5 a 10 minutos a un ritmo cómodo.

Intente realizar de 3 a 4 sesiones de caminata a lo largo de la semana.

- Concéntrese en mantener una buena postura durante su caminata, manteniendo la cabeza erguida y los hombros relajados, y el abdomen suavemente enganchado.
- Si siente algún dolor o molestia, reduzca la duración o intensidad de la caminata.

Ejemplo: Planeo caminar por mi vecindario (dónde) durante 5 minutos (cuánto tiempo) 2 veces por semana (con qué frecuencia) con mi pareja/amigo (con quién).

SEMANA 2

TU META

Aumenta la duración de cada caminata en 5 minutos. Continúe con 3-4 sesiones de caminata a lo largo de la semana.

- Presta atención a tu respiración, respira profundamente inhala y exhala mientras camina.
- Balancee los brazos de forma natural para activar más músculos.

Ejemplo: planeo caminar por mi vecindario (dónde) durante 10 minutos (cuánto tiempo) 2 veces por semana (con qué frecuencia) con mi pareja/amigo (con quién).

SEMANA 3

TU META

Ampliar la duración de cada paseo por 5 minutos adicionales.

Trate de aumentar el total de sesiones de caminata durante toda la semana añadiendo uno o dos días.

- Aumente gradualmente su ritmo, caminando un poco más rápido que en semanas anteriores, manteniendo la forma y postura adecuadas.
- Si se siente cómodo, intente incorporar breves períodos de caminata rápida durante cada sesión.

Ejemplo: planeo caminar por mi vecindario (dónde) durante 15 minutos (cuánto tiempo) 3-4 veces por semana (con qué frecuencia) solo o con un amigo si está disponible (con quién)

SEMANA 4

TU META

Aumenta la duración de cada caminata a 5 minutos adicionales.

Continúe con la misma cantidad total de sesiones de caminata durante toda la semana.

- Concéntrese en activar los músculos centrales mientras camina, llevando el ombligo ligeramente hacia la columna.
- Si se siente preparado para el desafío, incluya un poco de caminata cuesta arriba o inclinada para agregar variedad y intensidad a sus caminatas.

Ejemplo: planeo caminar por mi vecindario (dónde) durante 20 minutos (cuánto tiempo) 3-4 veces por semana (con qué frecuencia) solo o con un amigo si está disponible (con quién).

SEMANA 5

TU META

Ampliar la duración de cada paseo a 5 minutos.

Trate de aumentar la cantidad de sesiones de caminata durante toda la semana añadiendo uno o dos días.

- Considere agregar intervalos de caminata a un ritmo más rápido, alternando con períodos de caminata regular.

Ejemplo: planeo caminar por mi vecindario (dónde) durante 25 minutos (cuánto tiempo) 5 veces por semana (con qué frecuencia) solo o con un amigo si está disponible (con quién).

SEMANA 6

TU META

Aumente la duración a 5 minutos, con suerte llegará cerca de los 30 minutos.

Continúe con 5 sesiones de caminata a lo largo de la semana.

- Incorpora variaciones en el terreno, como caminar sobre diferentes superficies como césped, grava o arena, para desafiar tus músculos y mejorar el equilibrio.

Ejemplo: Planeo caminar por los senderos cerca de mi casa (dónde) durante 30 minutos (cuánto tiempo) 5 veces por semana (con qué frecuencia) solo o con un amigo si está disponible (con quién).

SEMANA 7 Y MÁS ALLÁ

Aumente gradualmente la duración y la intensidad de sus caminatas según su comodidad y nivel de condición física.

Intente caminar al menos 30-45 minutos por sesión, de 5-7 días a la semana.