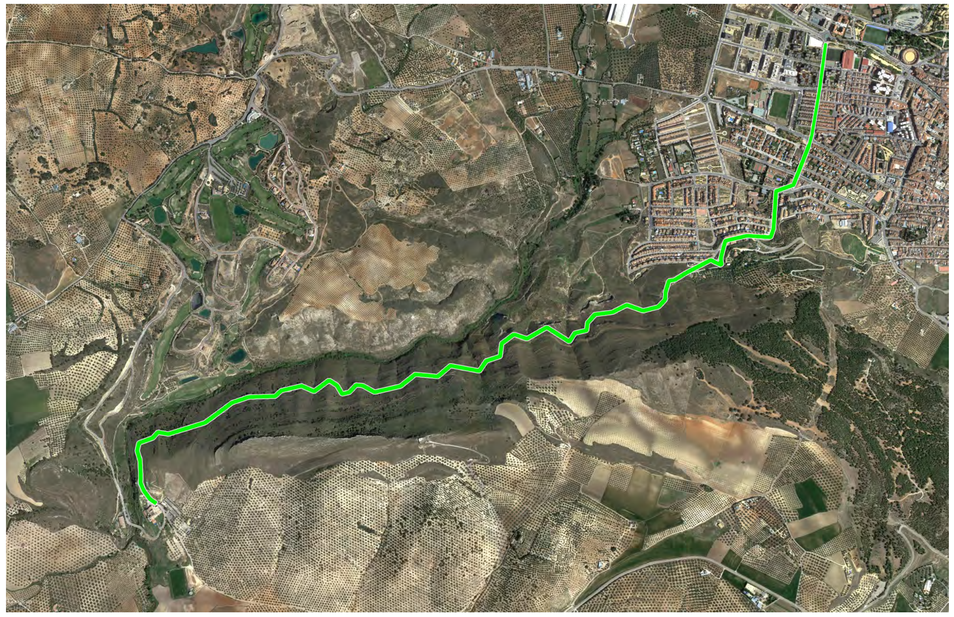
Rutas para la Vida Sana Antequera

Toda actividad física debería constar de:

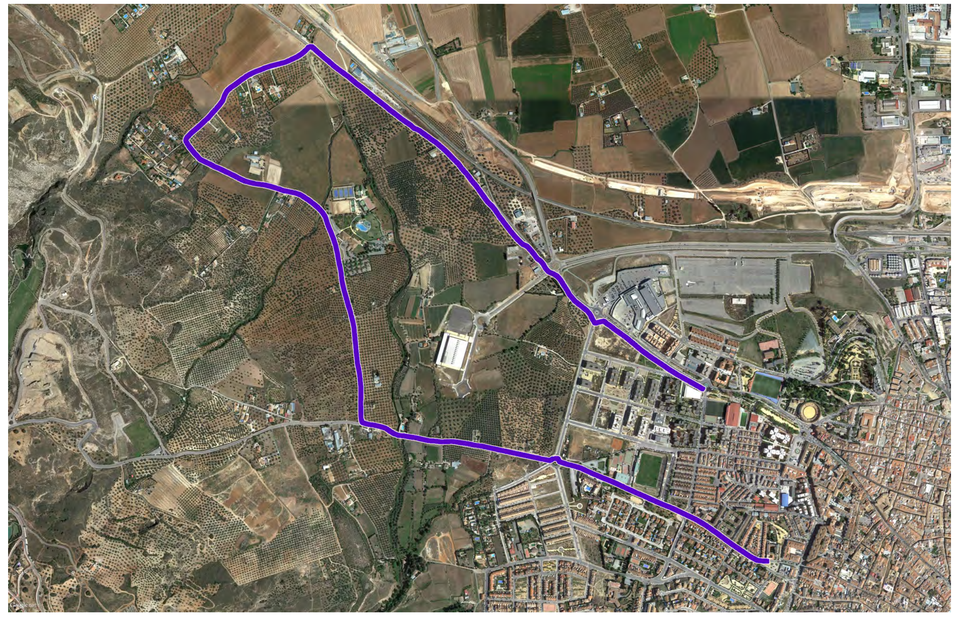
1. Actividad aeróbica. Es importante que la persona realice ejercicio global de moderada intensidad 30 minutos 5 días por semana.
2. Fuerza muscular. El fortalecimiento muscular y osteoarticular se verá beneficiado cuando se realicen ejercicios de fuerza y resistencia muscular un mínimo de 2 días no consecutivos a la semana.
3. Flexibilidad. Los estiramientos musculares de los grupos activados son imprescindibles para mantener la musculatura en condiciones óptimas. Es conveniente realizar 10 minutos de estiramientos cada día al comenzar y finalizar la sesión de ejercicio.
4. Equilibrio corporal. Para reducir el riesgo de caídas en las personas mayores o con problemas de estabilidad, es muy importante poder realizar ejercicios de equilibrio al menos dos veces a la semana.

Consejos prácticos:

1. Antes de comenzar, hágase un reconocimiento médico si desconoce su estado de salud y forma física.
2. Utilice la ropa y calzado adecuado. Ropa que permita la transpiración, un calzado deportivo cómodo. No utilice fajas u otras prendas diseñadas para evitar la transpiración. Estos elementos provocan un severo aumento de la temperatura corporal que pone en riesgo su salud.
3. Protéjase del sol. Utilice material de fotoprotección según su tipo de piel, gorras, gafas de sol, etc.
4. Beba agua antes, durante y después de realizar ejercicio físico.
5. Realice un buen calentamiento de unos 8-10 minutos y una sesión de estiramiento de 8-10 minutos al terminar la actividad. Así podrá evitar lesiones.
6. Sobre todo, diviértase. Haga de su tiempo para la actividad física uno de los mejores momentos del día.



RUTA 4 “LAS ARQUILLAS”
Comienza en la Rotonda de las Albarizas – Ronda Intermedia – Glorieta de los Vientos Camino de Fuentemora – C/ Margarita Xirgu – C/ Federico García Lorca – C/ Mirador de las Arquillas – Camino Finca Los Riojos – Camino de las Arquillas, llegando al Hotel Convento La Magdalena y regreso.



RUTA **2** “MATAGRANDE”
Comienza en Plaza de Capuchinos – C/ Alcalde José María González – Hotel Antequera Golf – Camino de Gandia – Camino Matagrande – Camino paralelo a Ctra. de Bobadilla Cristo de la Verónica – Rotonda de Portillo – Cuesta Talavera - Rotonda Las Albarizas.

	COLOR	NOMBRE	DISTANCIA	DIFICULTAD	DURACIÓN	G. CALÓRICO	RECORRIDO
RUTA 1		EL FERIAL	2404 m	BAJA	30 MINUTOS	131.5 Kcal	CIRCULAR
RUTA 2		MATAGRANDE	5470 m	BAJA	75 MINUTOS	299.3 Kcal	CIRCULAR
RUTA 3		CERRO SAN CRISTOBAL	3297 m	MEDIA	60 MINUTOS	180.4 Kcal	CIRCULAR
RUTA 4		LAS ARQUILLAS	9504 m	MEDIA	120 MINUTOS	520.1 Kcal	LINEAL

RUTA 1 “EL FERIAL”
Comienza en los Jardines de Tio Pepe “Plaza de Toros” – Rotonda Las Albarizas – Cuesta Talavera – Rotonda de Portillo – Parque Norte “Recinto Ferial” – Ctra. De Córdoba – Plaza Barrio San Isidro.

RUTA **3** “CERRO SAN CRISTOBAL”
Comienza en los Jardines del Rey – Puente de los Remedios – Camino de la Viña del Cuco – Depósito Aguas del Torcal – Baja hasta la Ribera de la Villa – Henchidero.

Andalucía se mueve con Europa

Ayuntamiento de Antequera

JUNTA DE ANDALUCIA

Unión Europea
Fondo Social Europeo

PROMOCION Y DESARROLLO

ANTEQUERA
Directa a tu corazón