

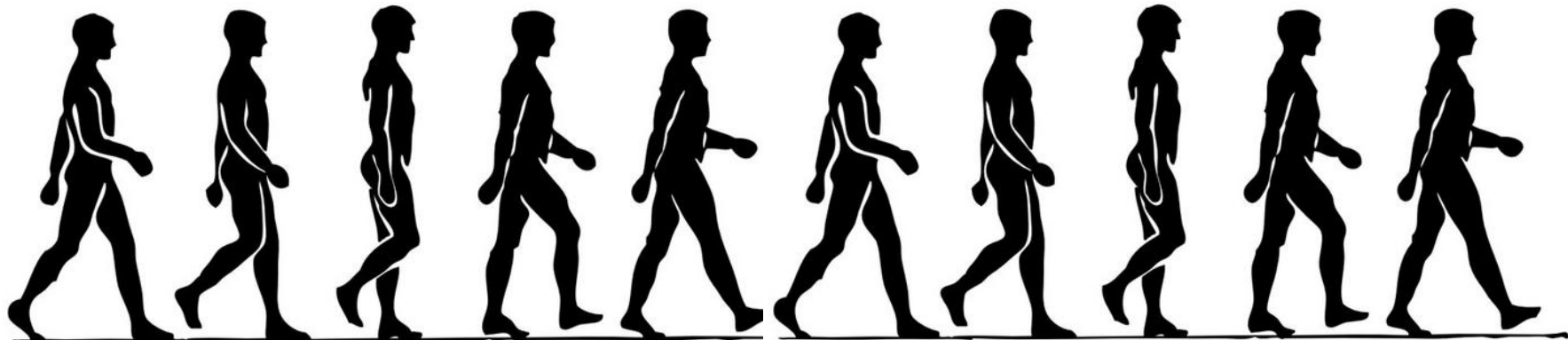


Deporte y Salud

LGNS



Ayuntamiento
de Leganés



LGNS



Ayuntamiento
de Leganés

SUR DE MADRID

ALCORCON

VILLAVERDE

ESTE DE
MOSTOLES

NORTE DE FUENLABRADA

GETAFE

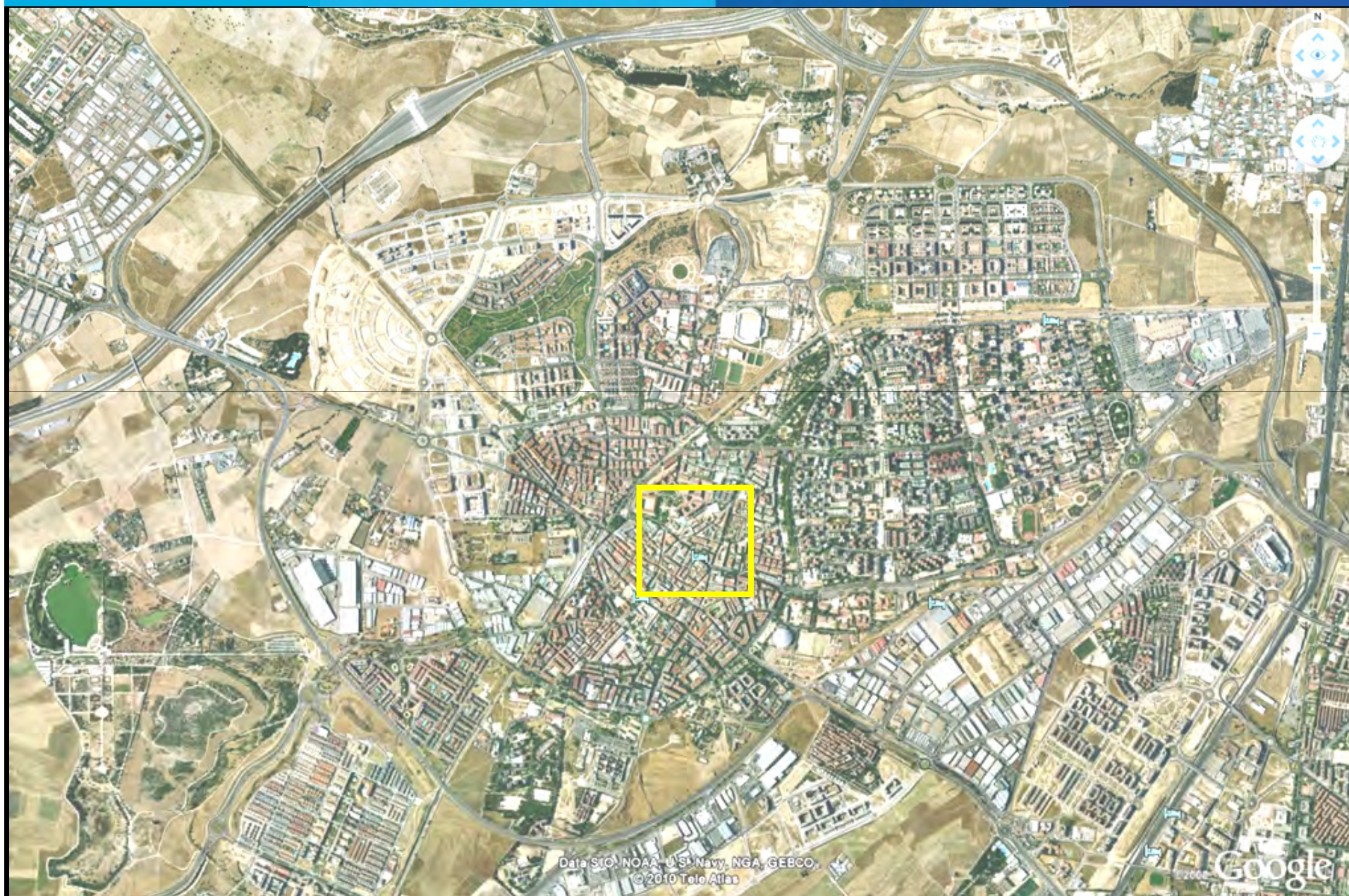
© 2010 DigitalGlobe
NOAA, U.S. Navy, NGA, GEB
© 2010 Tele Atlas

Google

LGNS



Ayuntamiento
de Leganés



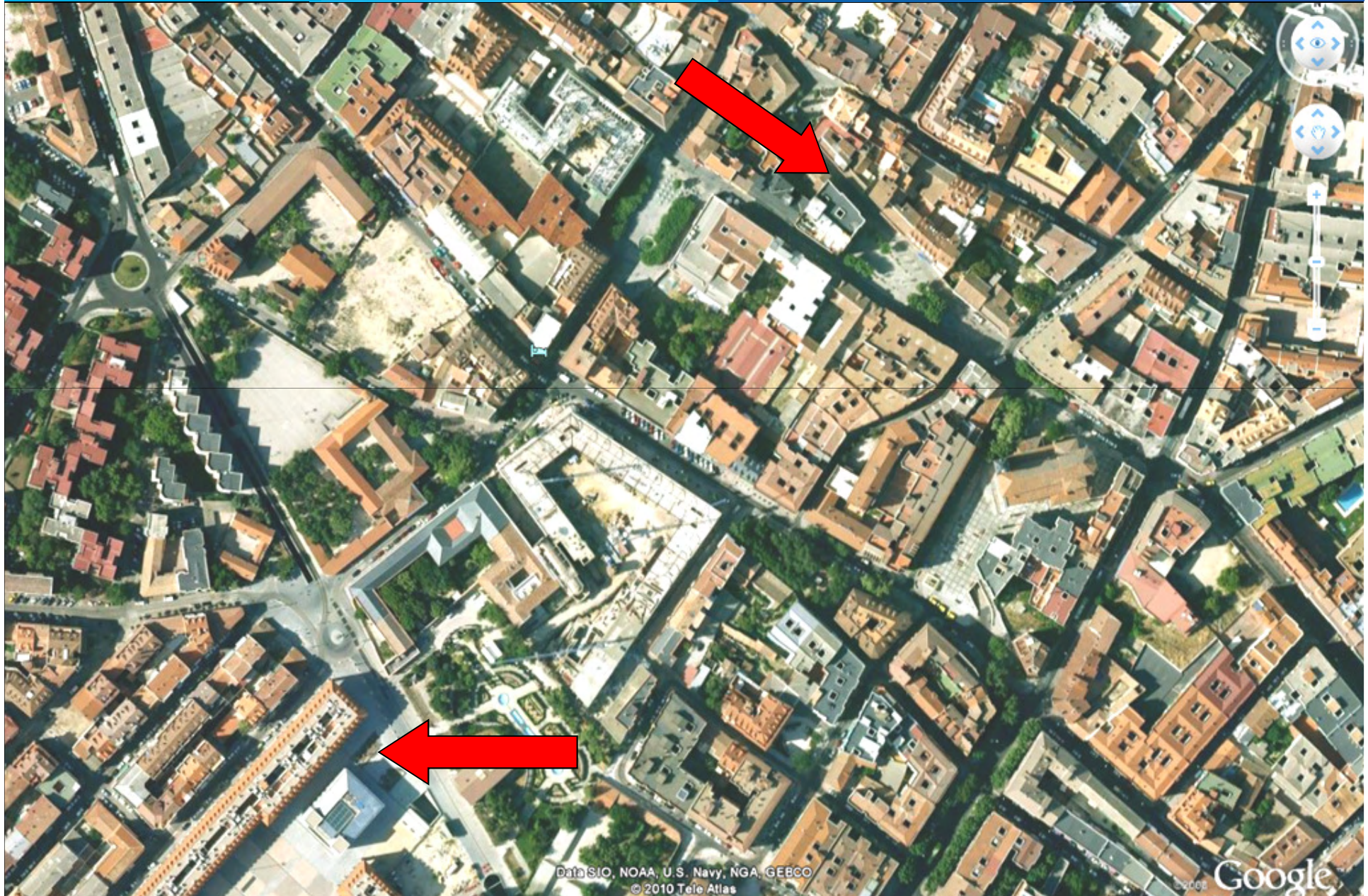
Data SIO, NOAA, U.S. Navy, NGA, GEBCO,
© 2010 Tele Atlas

Google

LGNS



Ayuntamiento
de Leganés



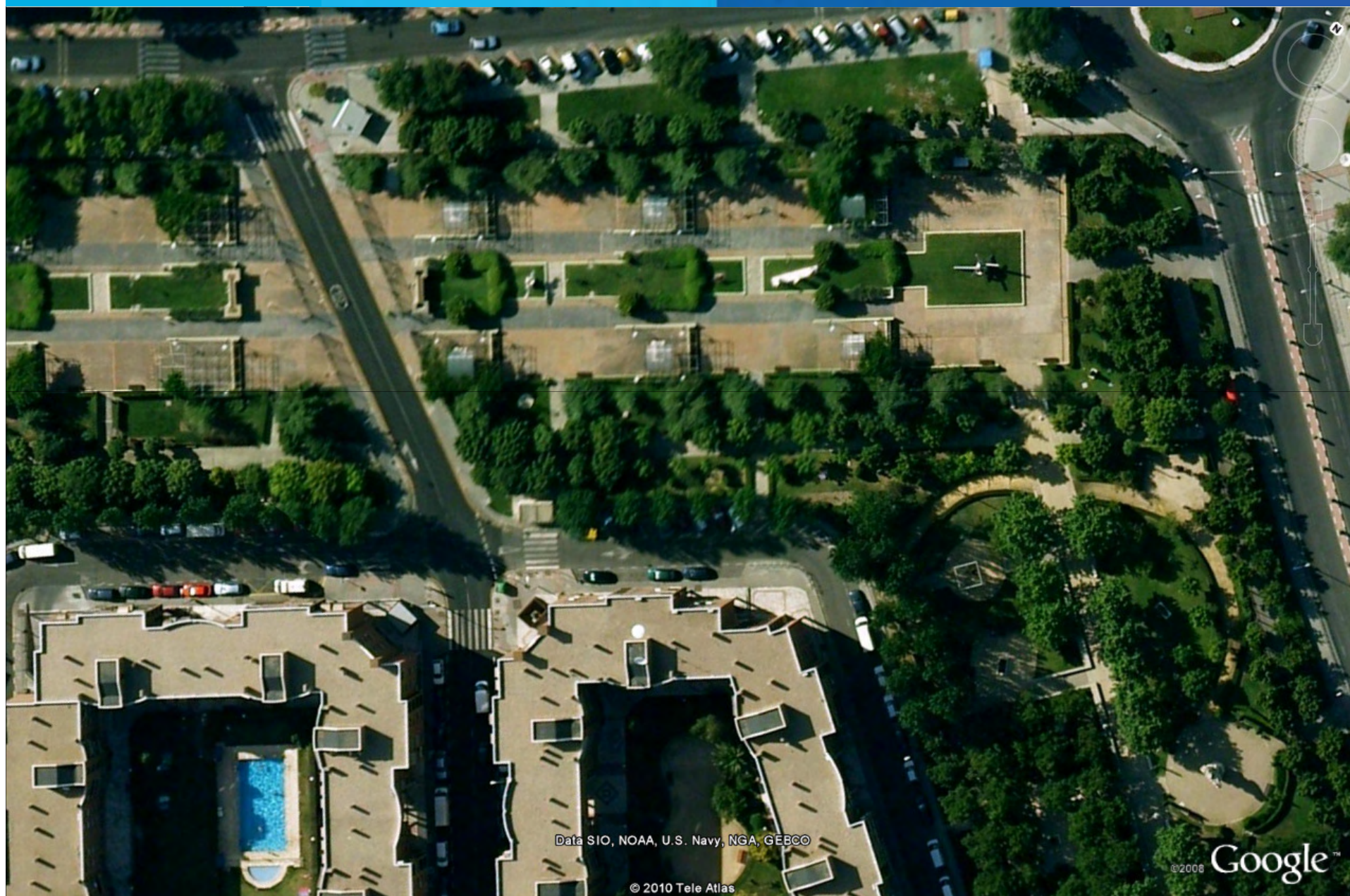


Data SIO, NOAA, U.S. Navy, NGA, GEBCO
© 2010 Tele Atlas

LGNS



Ayuntamiento
de Leganés

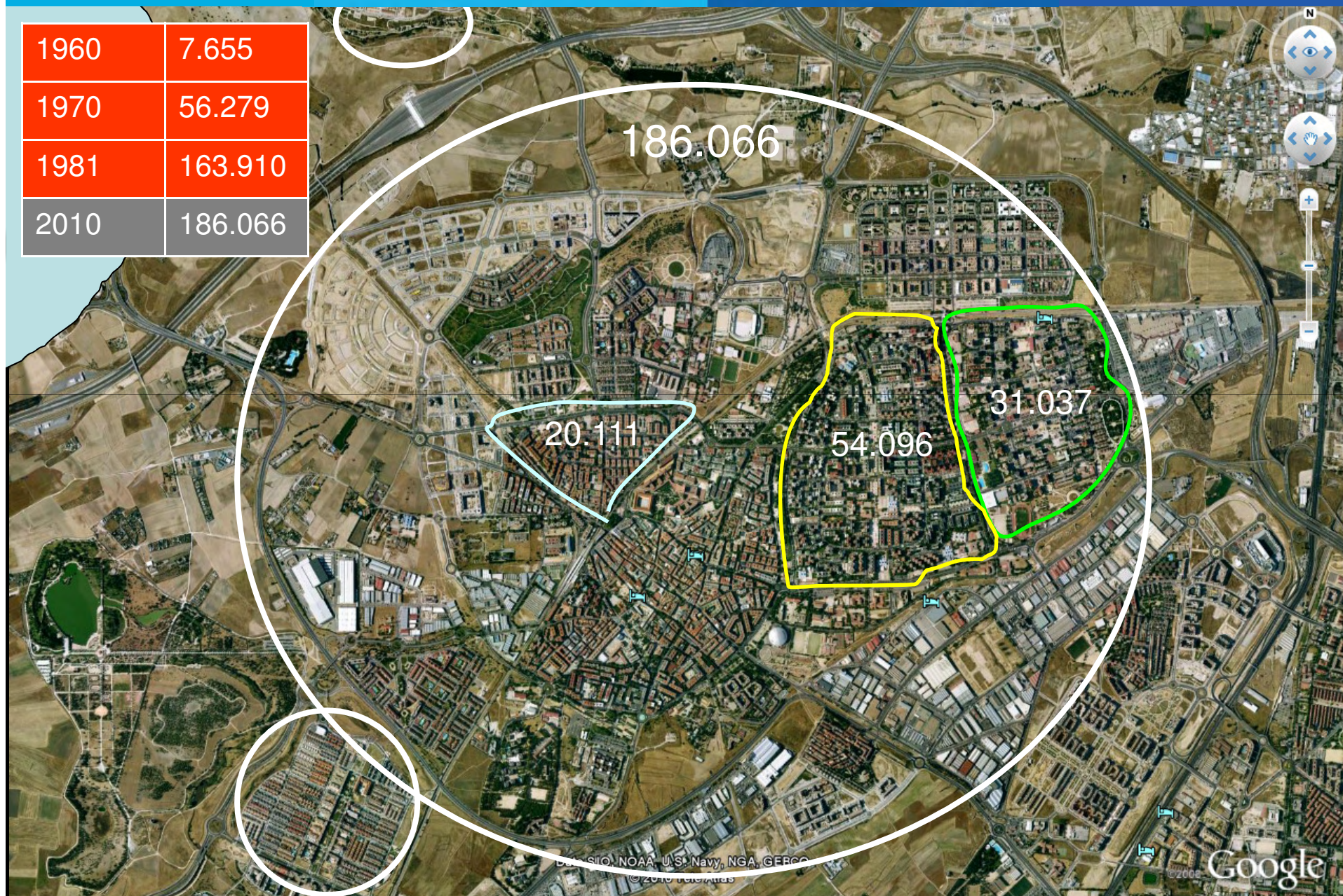


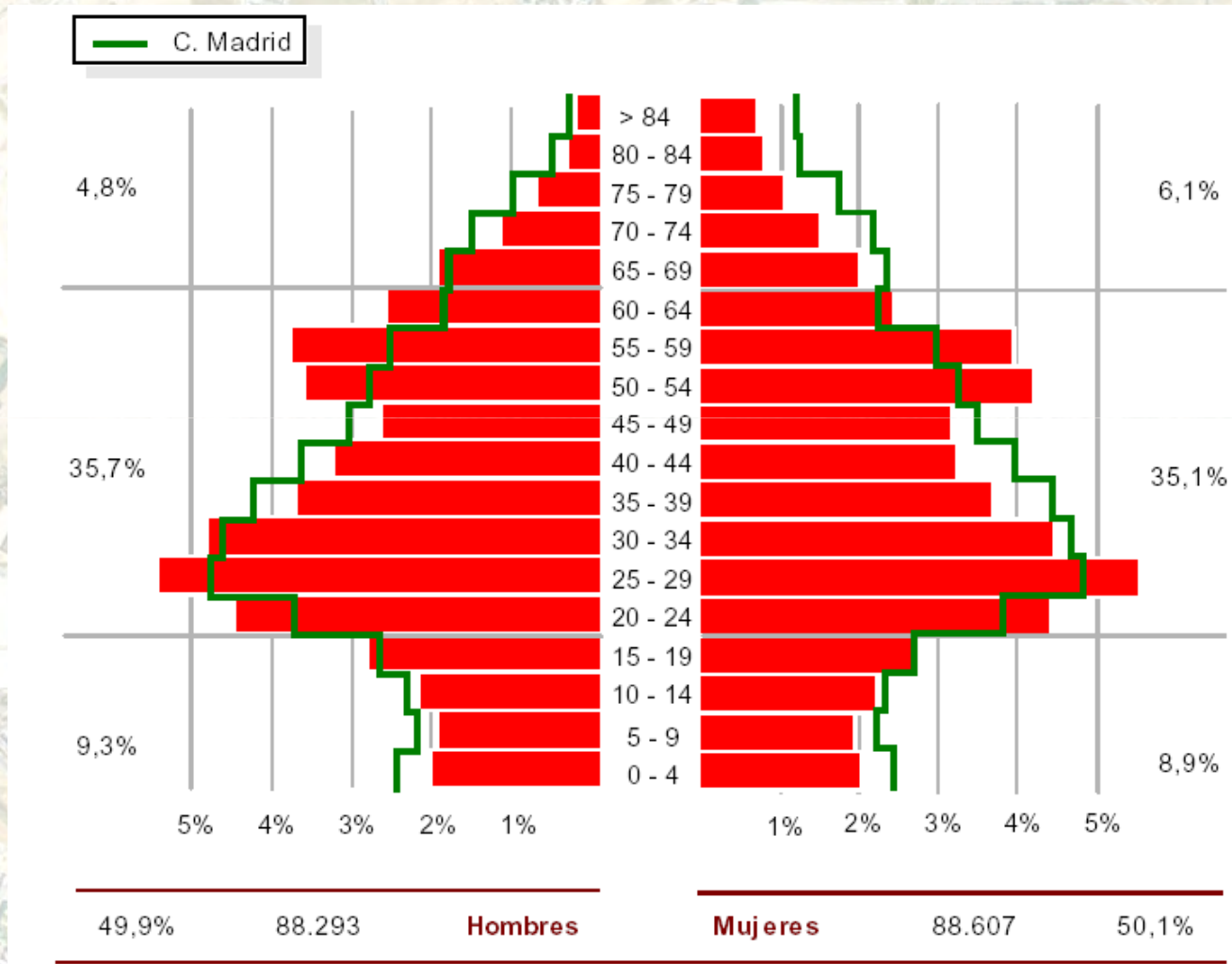
Data SIO, NOAA, U.S. Navy, NGA, GEBCO

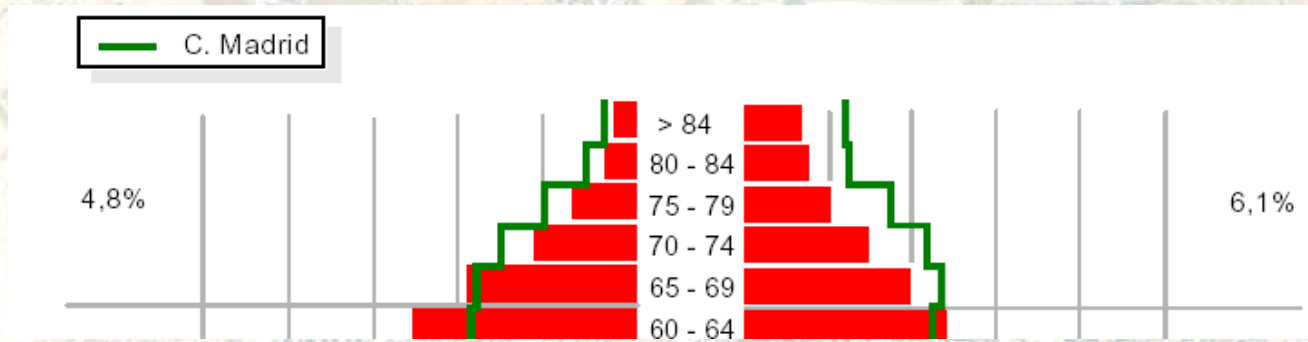
© 2010 Tele Atlas

©2008 Google™

1960	7.655
1970	56.279
1981	163.910
2010	186.066







Mayores en Forma

- 28 años de experiencia
- 2.400 mayores de 60 años inscritos
- Ejercicio 2 ó 3 días semana durante 9 meses al año
- Actividades formativas y de ocio

49,9%

88.293

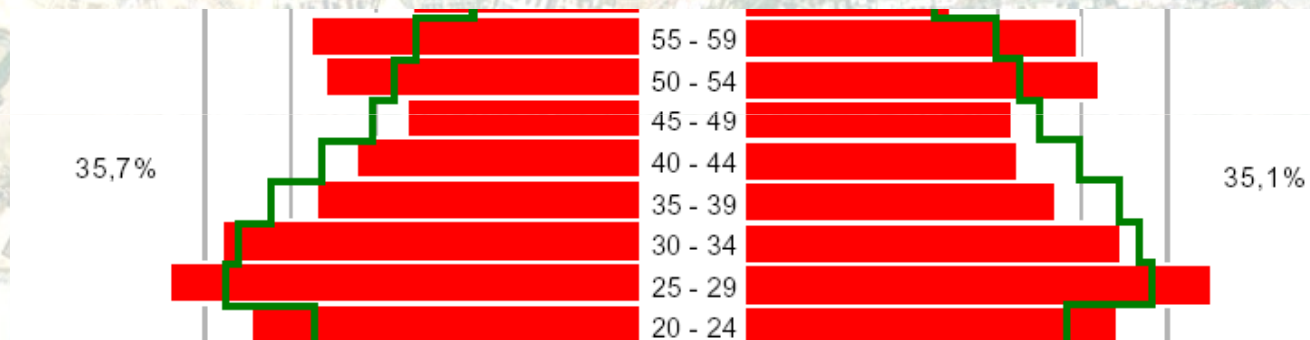
Hombres

Mujeres

88.607

50,1%

Fomento del ejercicio físico en el ámbito laboral



- Ámbito laboral del propio Ayuntamiento
- Liderado por Delegación de Salud y Consumo
- Grupo de trabajo multidisciplinar
- Fase inicial

49,9%

88.293

Hombres

Mujeres

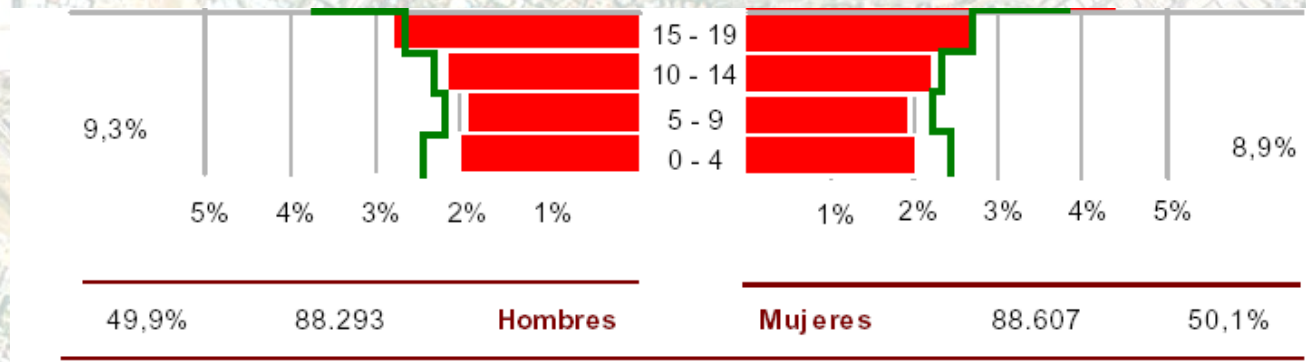
88.607

50,1%

Intervención en secundaria

- Colaboración con Dirección Territorial Madrid Sur y Universidad Camilo José Cela
- Talleres con chicos y chicas de 3º y 4º de secundaria (La Forma Física, La Composición Corporal)
- Generación de informes sobre I.M.C., estado forma física, hábitos de actividad física y alimentación

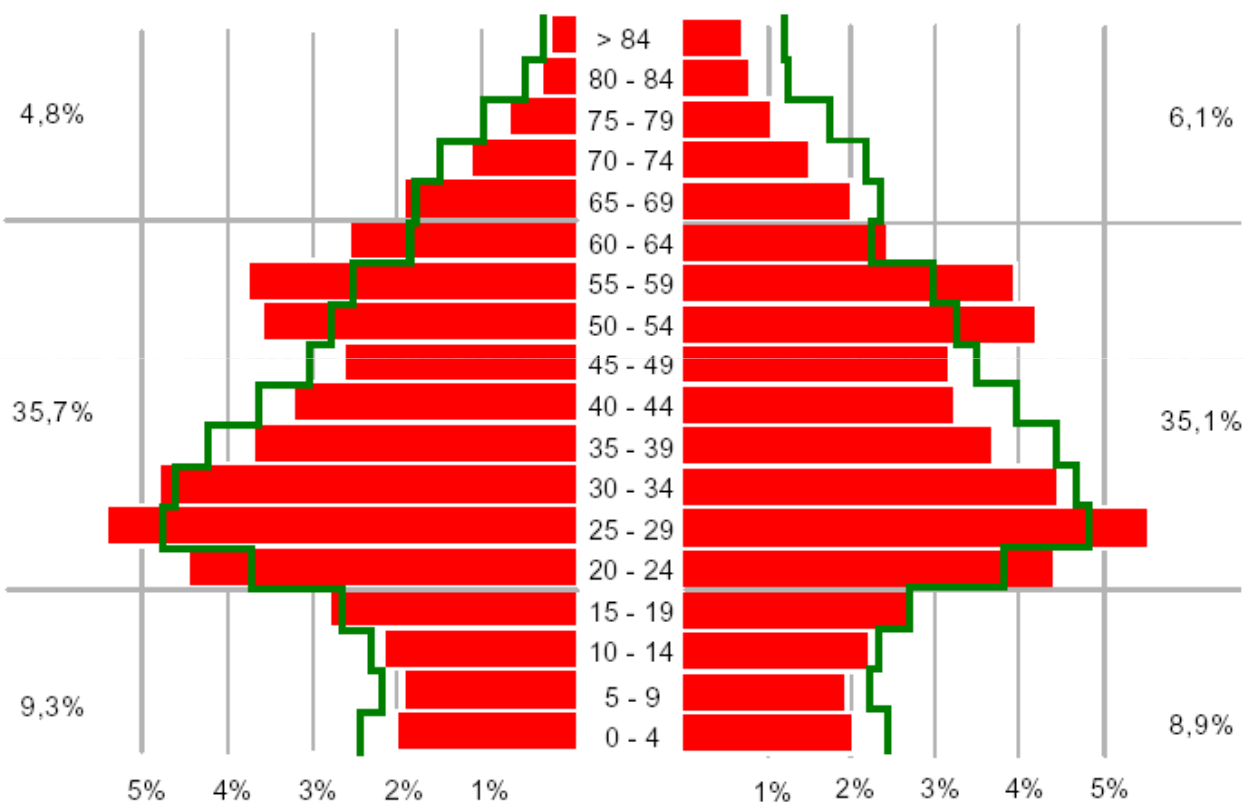
Colaboración con clubes deportivos



Uso seguro de Parques saludables

Ocio activo en familia

Recuperar la Calle



Rutas tasadas para caminar



CRISIS

**REESTRUCTURACION
ATENCION PRIMARIA**

COMPLEMENTAR EQUIPAMIENTOS PUBLICOS EXISTENTES

RUTAS TASADAS EN PARQUES Y ENTORNOS URBANOS

**AGENDAS
PRESUPUESTOS
PRIORIDADES
COMPLICACIONES**

**PARQUES
PERIFERICOS
ALTA DENSIDAD DE
LA POBLACION**



Situación de los circuitos saludables

LGNS

Teléfonos de interés:
 Desperfectos: 010
 Urgencias: 112

Direcciones de interés:
www.iaos.lasanaumsc.es
www.fdmcd.org
www.fundaciondelcorazon.com

COMPLEMENTAR EQUIPAMIENTOS URBANOS YA EXISTENTES

OBJETIVOS

- MEJORAR EL USO SEGURO DE LAS INSTALACIONES
- DAR UNA PAUTA ADECUADA DE UTILIZACION
- DAR CONSEJOS GENERALES SOBRE LA PRACTICA SALUDABLE DE EJERCICIO FISICO

CONTENIDOS

- 1º Consejos para realizar ejercicio cardiosaludable
- 2º Consejos de seguridad
- 3º Propuesta de circuito básico:
 - Calentamiento
 - Recomendaciones de uso seguro
 - Estiramientos

PROPUESTA DE ENTRENAMIENTO BÁSICO:

1ª PARTE: Ejercicio aeróbico

Camine o corra según sus posibilidades. El ritmo debe ser de menos a más.

NO DETENERSE NUNCA DE FORMA BRUSCA.

2ª PARTE: Realice **estiramientos** siguiendo las indicaciones.

3ª PARTE: Circuito saludable.

Verde: calentamiento 1-5 minutos por aparato.

Naranja: fuerza 5-15 repeticiones por aparato.

Morado: movilidad articular 1-3 minutos por aparato.

Rosa: relajación Banco de estiramientos.

FINALIZAR LA SESIÓN CON LOS ESTIRAMIENTOS DESCRITOS

Realice este circuito 2-3 días a la semana alternos.

INDICACIONES DE USO CORRECTO: Realice el movimiento de forma lenta y controlada. En los ejercicios de fuerza no extienda completamente las articulaciones.

MANTENGA ESPECIAL ATENCIÓN AL SUBIR Y BAJAR DE LOS APARATOS.

USO PREFERENTE PARA PERSONAS MAYORES DE 16 AÑOS. NO SON APTOS PARA EL USO DE NIÑOS PEQUEÑOS.

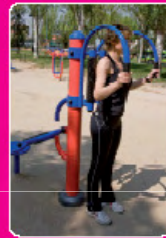
EL AYUNTAMIENTO DE LEGANÉS NO SE HACE RESPONSABLE DE LAS LESIONES QUE PUDIERAN DERIVARSE DEL USO DE LOS APARATOS.

INICIO circuito ...➔

De 1 a 5 minutos



De 5 a 15 repeticiones



Circuitos saludables

¡CADA PASO CUENTA! Realiza los circuitos y conoce tu ciudad. Elige uno y considera el desplazamiento (andando o corriendo), parte del entrenamiento. Empieza por los más cercanos. **DISEÑA TUS PROPIOS RECORRIDOS** y haz un registro del tiempo que tardas en llegar.



De 1 a 3 minutos



EJERCICIO CARDIOSALUDABLE

Todos los días 30 minutos por los menos

Subir y bajar escaleras a pie, ir **caminando** al trabajo y al colegio, dejar el coche lejos del lugar del destino y **caminar**, bajar del autobús o del metro una parada antes y **caminar**.

2 o 3 veces a la semana 60 min.

Ejercicio aeróbico: caminar rápido, correr, bailar, nadar, montar en bici, aeróbic...

Progresión: Realice su acondicionamiento al ejercicio de forma gradual.

Vigile su ritmo cardiaco.

Nunca sobrepase su frecuencia cardiaca máxima, que será igual a **220-EDAD**. Durante el ejercicio mantenga la intensidad entre el 60% y el 80% de esta cifra. Una intensidad adecuada será aquella que le permita hablar mientras realiza el ejercicio.

En verano evite las horas centrales del día.

Beber agua a intervalos regulares aunque no se tenga sed.

¡Apúntate a la dieta mediterránea!

Circuitos saludables

SUSPENDER EL EJERCICIO DE INMEDIATO SI EXPERIMENTA CUALQUIERA DE ESTOS SÍNTOMAS:

Palpitaciones, dificultad para respirar, mareo, náuseas, opresión o dolor en el pecho, pérdida de control muscular.

ESTIRAMIENTOS



- Realizar estiramientos antes y después del circuito.
- Estos deben ser relajados y graduales.
- Mantener la posición de estiramiento máximo unos segundos sin realizar rebotes ni balancesos.
- El estiramiento debe causar ligera molestia, **NUNCA DOLOR**.
- La respiración debe ser lenta, rítmica y controlada. **NO AGUANTAR LA RESPIRACIÓN.**
- Si lo necesita, busque un apoyo para mantener el equilibrio durante el estiramiento.

¡Cuidate!

Una propuesta de ocio activo AL AIRE LIBRE

Circuitos saludables

la vida es movimiento, el movimiento es vida

INICIO circuito

De 1 a 5 minutos



De 5 a 15 repeticiones



ESTIRAMIENTOS

- Realizar estiramientos antes y después del circuito.
- Estos deben ser relajados y graduales.
- Mantener la posición de estiramiento máximo unos segundos sin realizar rebotes ni balanceos.
- El estiramiento debe causar ligera molestia, **NUNCA DOLOR**.
- La respiración debe ser lenta, rítmica y controlada. **NO AGUANTAR LA RESPIRACIÓN.**
- Si lo necesita, busque un apoyo para mantener el equilibrio durante el estiramiento.



De 1 a 3 minutos



PROPUESTA DE ENTRENAMIENTO BÁSICO:

1ª PARTE: Ejercicio aeróbico
Camine o corra según sus posibilidades. El ritmo debe ser creciente, hasta alcanzar una intensidad cómoda constante y reducir progresivamente hasta parar.

NO DETENERSE NUNCA DE FORMA BRUSCA.

2ª PARTE: Realice estiramientos siguiendo las indicaciones.

3ª PARTE: Circuito saludable

Verde: calentamiento:
1-5 minutos por aparato.

Naranja: fuerza:
5-15 repeticiones por aparato.

Morado: movilidad articular:
1-3 minutos por aparato.

Rosa: relajación:
Banco de estiramiento.

FINALIZAR LA SESIÓN CON LOS ESTIRAMIENTOS DESCRITOS. Realice este circuito 2-3 días a la semana alternos.

INDICACIONES DE USO CORRECTO: Realice el movimiento de forma lenta y controlada. En los ejercicios de fuerza no extienda completamente las articulaciones.

MANTENGA ESPECIAL ATENCIÓN AL SUBIR Y BAJAR DE LOS APARATOS.

CUESTIONARIO PREVIO AL EJERCICIO

Si responde afirmativamente alguna de las siguientes preguntas le aconsejamos que se realice una valoración médica:

- ¿Tiene algún problema cardíaco que necesite prescripción sanitaria para el ejercicio?
- ¿Siente dolor en el pecho cuando realiza ejercicio?
- ¿Durante el último mes ha sentido dolor en el pecho aún sin hacer ejercicio?
- ¿Necesita dormir con varias almohadas porque tumbado siente ahogo?
- ¿Ha perdido el conocimiento después de sentir mareo?
- ¿Tiene algún dolor o problema articular que se agrava con el ejercicio?
- ¿Conoce alguna razón por la que no deba hacer ejercicio físico?

SUSPENDER EL EJERCICIO DE INMEDIATO SI EXPERIMENTA CUALQUIERA DE ESTOS SÍNTOMAS: Palpitaciones, dificultad para respirar, mareo, náuseas, opresión o dolor en el pecho.

EJERCICIO FÍSICO CARDIOSALUDABLE

Todos los días 30 minutos por lo menos. Subir y bajar escaleras a pie, ir **caminando** al trabajo y al colegio, dejar el coche lejos del lugar del destino y **caminar**, bajar del autobús o del metro una parada antes y **caminar**.

3 o 4 veces a la semana 60 minutos
Ejercicio aeróbico: Caminar rápido, correr, bailar, nadar, montar en bici, deportes, aeróbic...

Progresión
Realice su acondicionamiento al ejercicio de forma gradual:
- Aumente primero el tiempo de ejercicio. Añada cinco minutos cada dos semanas hasta alcanzar 40-60 minutos seguidos.
- Después aumente poco a poco la intensidad (el mismo recorrido en menos tiempo, o más distancia en el mismo tiempo). Una intensidad adecuada será aquella que le permita hablar mientras realiza el ejercicio.

El ritmo de entrenamiento debe mantenerse entre el 60-80% de su frecuencia cardíaca máxima. Esta viene determinada por la edad y se calcula, de forma aproximada, mediante la siguiente fórmula:

HOMBRES: 220-EDAD
MUJERES: 226-EDAD
Sus latidos por minuto no deben sobrepasar esta cifra.

Beber agua a intervalos regulares aunque no se tenga sed. ¡Apuntate a la dieta mediterránea!

¡CADA PASO CUENTA!

Realiza los circuitos y conoce tu ciudad. Elige uno y considera el desplazamiento (andando o corriendo), parte del entrenamiento. Empieza por los más cercanos. **DISEÑA TUS PROPIOS RECORRIDOS** y haz un registro del tiempo que tardas en llegar.

USO PREFERENTE PARA PERSONAS MAYORES DE 16 AÑOS. NO SON APTOS PARA EL USO DE NIÑOS PEQUEÑOS.

EL AYUNTAMIENTO DE LEGANÉS NO SE HACE RESPONSABLE DE LAS LESIONES QUE PUDIERAN DERIVARSE DEL USO DE LOS APARATOS.





Parque Saludable de Los Olivos

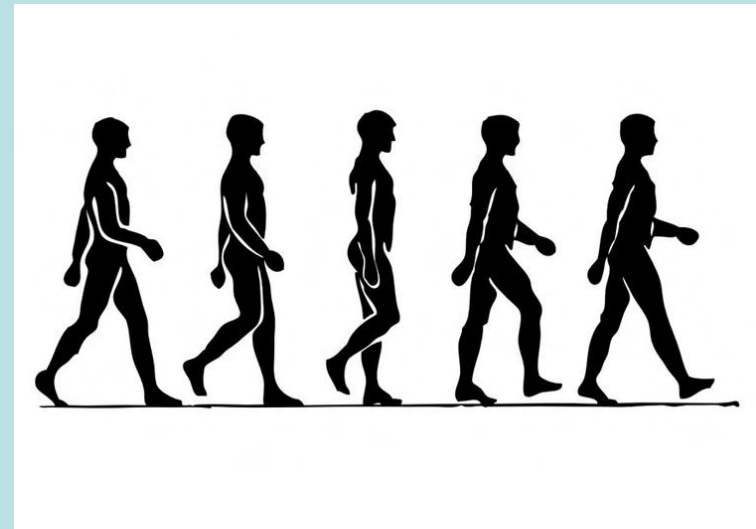
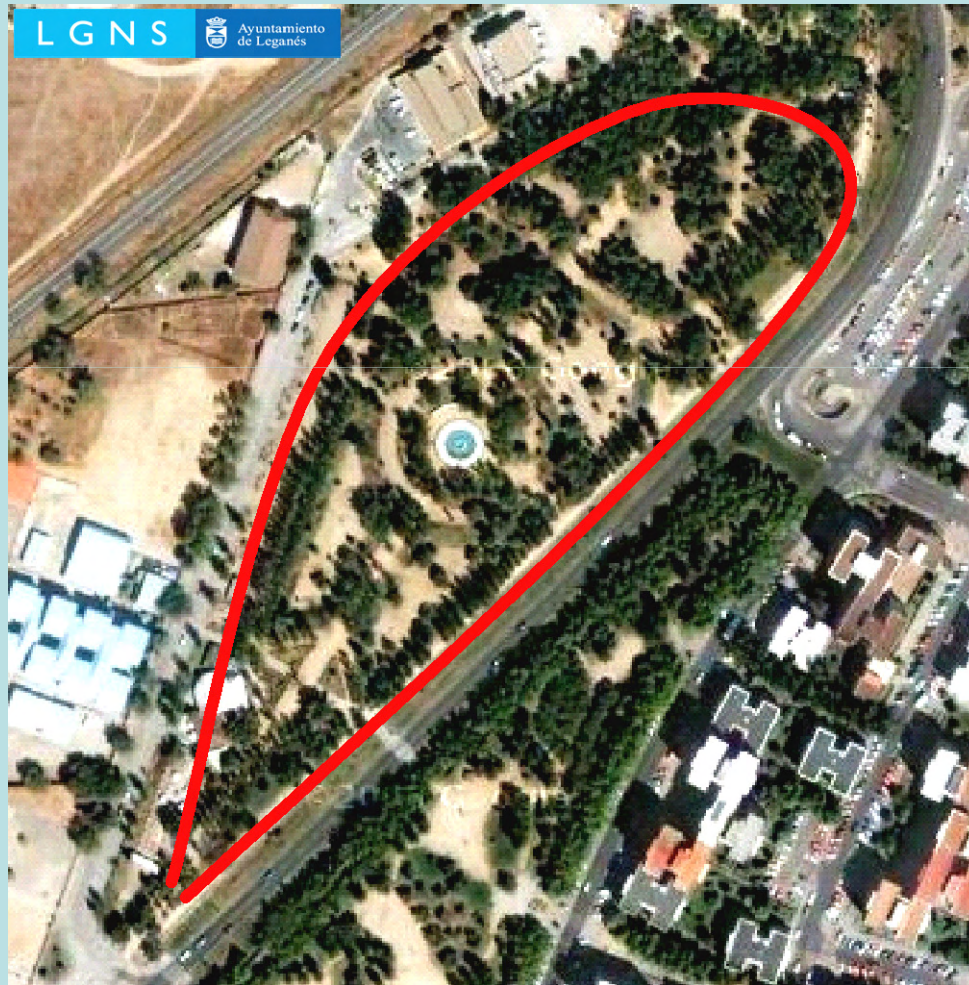




Parque Saludable de La Chopera



TRAZAR RUTAS PARA CAMINAR DE 1Km. Ó 500m. CON CÁLCULO DEL CONSUMO CALÓRICO POR VUELTA SEGÚN EL PESO Y LA VELOCIDAD



OBJETIVOS

- DAR UNA PAUTA SEGURA PARA LA UTILIZACION LIBRE
- EQUIPARLOS CON INFORMACION E INSTRUMENTOS PARA LA PRESCRIPCION GENERAL DE EJERCICIO

CONTENIDOS


- Autoevaluación del nivel de estado de forma:
 - “Camina al mayor ritmo que te permita mantener una conversación sin que te falte el aire” + Sistema para el cálculo de velocidad.
 - Según el tiempo empleado en dar una vuelta
 - Según distancia recorrida en 1 minuto
- Tabla de consumo calórico por vuelta en función de la velocidad y el peso corporal
- Consejos de mejora progresiva del estado de forma



RUTAS VERDES

Parque de La Chopera

1 Km. DE RECORRIDO

 Durante el ejercicio, se debe tomar agua según el calor y la intensidad del esfuerzo



CONSEJOS GENERALES

Haga ejercicios de estiramiento al iniciar y al finalizar la caminata.

Debe caminar procurando:

- Moverse a un ritmo constante.
- Camine con la cabeza erguida, la espalda recta, el vientre plano.
- Balancee los brazos libremente.

Ritmo de ejercicio:

- Inicie la caminata despacio durante cinco minutos.
- Después suba el ritmo y manténgalo durante el resto del recorrido.
- Cinco minutos antes de finalizar empiece a disminuir el ritmo progresivamente.
- Nunca cese el ejercicio bruscamente.

Utilice calzado deportivo o cómodo con la suela flexible y mullida.

Utilice ropa cómoda, adecuada a cada estación del año.

TEST DE NIVEL

- ▶ Camina durante 5 minutos para calentar.
- ▶ Colócate en la salida del circuito.
- ▶ Camina durante 1 minuto al mayor ritmo que te permita mantener una conversación sin que te falte el aire.
- ▶ Cuando se cumpla el minuto observa el color de la marca que hayas sobrepasado.
- ▶ Mira el nivel de tu color en el panel informativo.

Salud y control de peso CAMINAR		Aumento resistencia cardiovascular CORRER			
SUAVE		MODERADO		INTENSO	
3 Km/h	4 Km/h	5 Km/h	6 Km/h	8 Km/h	12 Km/h
Actividad muy ligera	Actividad ligera	Actividad moderada	Actividad menos moderada	Actividad intensa	Actividad muy intensa
20 minutos por vuelta	15 minutos por vuelta	12 minutos por vuelta	10 minutos por vuelta	7,5 minutos por vuelta	5 minutos por vuelta

GASTO CALORICO POR VUELTA

PESO \ VELOCIDAD	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105
3Km/h	44	48	52	57	61	66	70	74	79	83	87	92
4Km/h	46	50	55	60	64	69	73	79	83	87	92	96
5Km/h	53	58	63	68	73	79	84	89	94	100	105	110
6Km/h	57	63	68	74	79	85	91	97	102	108	114	119
8Km/h	50	54	59	64	69	74	79	84	89	93	98	103
12km/h	39	43	47	51	55	59	63	67	71	74	79	83

RUTAS VERDES

Parque de La Chopera

1 Km. DE RECORRIDO

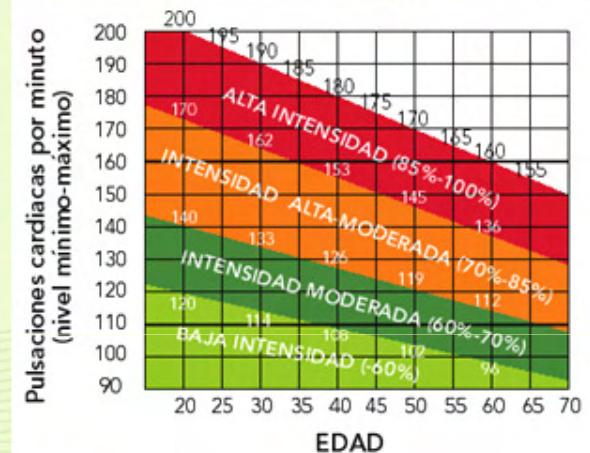
Es preferible poco todos los días, que mucho de vez en cuando

Propuesta de actividad para el control del peso y mejora de la salud dirigida a principiantes y personas que estén en el nivel verde:

	Tiempo de actividad	Velocidad aproximada	Número de vueltas	Días de la semana
1ª Semana	20 minutos	3 Km/h	1	2
2ª Semana	20 minutos	3 Km/h	1	2
3ª Semana	40 minutos	3 Km/h	2	3
4ª Semana	40 minutos	3 Km/h	2	3
5ª Semana	40 minutos	3 Km/h	2	4
6ª Semana	40 minutos	3 Km/h	2	4
7ª Semana	50 minutos	4 Km/h	3	4

En las semanas siguientes, aumente poco a poco la intensidad del ejercicio manteniendo siempre su frecuencia cardiaca entre los porcentajes de esfuerzo que se recomiendan según el nivel alcanzado.

Propuesta de entrenamiento para el aumento de la capacidad cardiovascular:

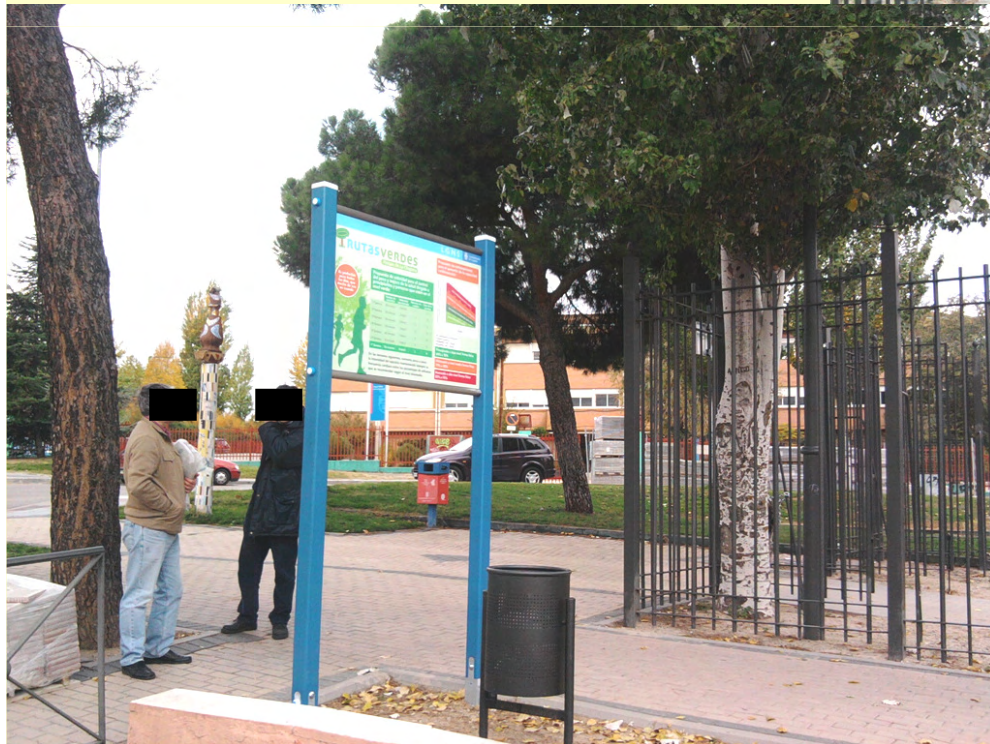
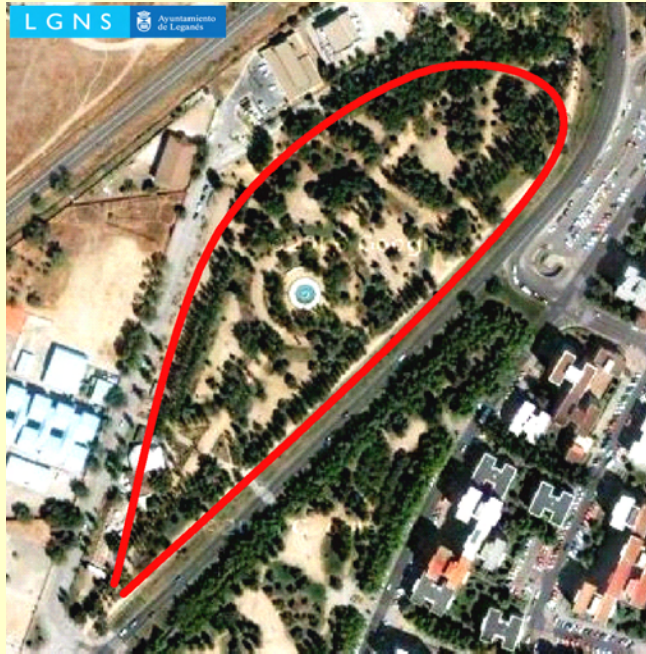


No sobrepase su frecuencia cardiaca máxima:
 HOMBRES: 220 - EDAD
 MUJERES: 226 - EDAD

Principiante o bajo nivel forma física
60% a 70%

Aficionado o nivel medio forma física
70% a 80%

Avanzado o alto nivel forma física
80% a 95%



Ruta verde del
parque de la
chopera

RUTA URBANA, ZARZAQUEMADA 2

Avda. de la Lengua, por C/ Bárdenas, C/ Alcarria, Avda. Mancha



Longitud 1Km.

Tiempo estimado del recorrido

3 km./h.....20 minutos

4 Km./h.....15 minutos

5 Km./h.....12 minutos

6 Km./h.....10 minutos

8 Km./h.....7.5 minutos

12 Km./h.....5 minutos

Consumo calórico en cada vuelta según el peso y la velocidad

Peso en Kg.	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110
A 3 Km./h.	43,8	48,1	52,5	56,9	61,3	65,6	70	74,4	78,8	83,1	87,5	91,9	96,3
A 4 Km./h.	46	50,5	55,1	59,7	64,3	68,9	73,5	78,9	82,7	87,3	91,9	96,5	101
A 5 Km./h.	52,5	57,8	63	68,2	73,5	78,8	84	89,3	94,5	99,8	105	110	115

RUTA URBANA, SAN NICASIO 1

C/ Río Guadalquivir, C/ Río Duero, C/Río Manzanares



Longitud 500 m.

Tiempo estimado del recorrido

3 Km./h.....10 minutos

4 Km./h.....7,5 minutos

5 Km./h.....6 minutos

6 Km./h.....5 minutos

8 Km./h.....4 minutos

12 Km./h.....2,5 minutos

Consumo calórico en cada vuelta según el peso y la velocidad

Peso en Kg.	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110
A 3 Km./h.	21,9	24	26,2	28,5	30,7	32,8	35	37,2	39,4	41,6	43,7	46	48,2
A 4 Km./h.	23	25,2	27,5	29,8	32,1	34,4	36,7	39,5	41,4	43,6	46	48,2	50,5
A 5 Km./h.	26,2	28,9	31,5	34,1	36,7	39,4	42	44,6	47,2	49,9	52,5	55	57,5



Gracias por su atención
Equipo de Deporte y Salud