

GUÍA “CAMINATA”

Autor: GMM J. Andrés Ordenes

LA CAMINATA

Al comenzar a realizar una actividad física, como por ejemplo una caminata (aumentando la intensidad del paso normal) o un trote, regularmente puede mejorar su salud, su fuerza y su resistencia, pero también lo puede poner en riesgo de lesionarse.

Las lesiones pueden evitarse si se consideran ciertas reglas de seguridad, aparte de la práctica regular de ejercicios de estiramiento y de movilidad articular.

Debemos tener en cuenta:

Reglas de caminata.

- 1.- Antes de salir a una caminata, planea cada detalle de esta, donde irán cuánto demoraran, etc.
- 2.- Comienza con paso lento, luego acelera el paso gradualmente.
- 3.- Hacer profunda inspiración trae buenos beneficios.
- 4.- Cada una hora de caminata, descansa 10 minutos. Estos es muy necesario para el buen funcionamiento del corazón.
- 5.- Evita comer durante la caminata.
- 6.- No es recomendable beber mucho agua, sólo toma un sorbo para calmar la sed.
- 7.- Al caminar por carretera debes hacerlo por el lado izquierdo, siempre enfrentando a los vehículos.
- 8.- Tu y tus amigos deben caminar en fila india.
- 9.- Recuerda a los caminantes que deben ser corteses, deben respetar la propiedad privada y cerrar todos los pasos tras de sí.
- 10.- No debes pisar el talón del compañero que va adelante, evita levantar polvo.
- 11.- Antes de salir debes delegar responsabilidades.
- 12.- Durante la caminata todos deben permanecer en la fila, nadie debe quedarse atrás o apartarse.
- 13.- Recordar La regla de Haismith
- Caminata fácil 4,8 Km/Hrs. - Subida fácil 3,0 Km/Hrs. - Terreno difícil 1,6 Km./Hrs.

PREPARACIÓN PARA LA CAMINATA.

EL CALZADO

Un buen par de zapatillas evita ampollas, absorbe con mayor facilidad los impactos sobre la superficie, y generalmente reduce lesiones sobre los pies, piernas y columna, además de disminuir presiones y esfuerzos sobre la rodilla. Es mejor calzado aquel que tiene el talón más elevado que el resto de la suela, ésta debe estar confeccionada de un material conveniente para poder absorber los impactos y la resistencia a la abrasión.

VESTIMENTA

Es fundamental utilizar ropa (polera, short) cómoda, para poder realizar los movimientos con total libertad.

EJERCICIOS IMPORTANTES

Antes de comenzar con la actividad debe realizar un poco de movilidad articular (tobillos, rodillas, caderas, cintura, brazos, cuello) y ejercicios de elongación. Los cuatro ejercicios básicos de estiramiento son : estiramiento de isquiotibiales (posteriores); cuádriceps (muslos); pantorrillas (gemelos); abductores.-

INCREMENTO DEL EJERCICIO

Debe ser progresivo, comience despacio y fácil.

Elija un recorrido de alrededor de 2 kilómetros, camínelo! . En la próxima sesión agregue un momento de trote y camine el resto. Poco a poco siga sumando más distancia de trote a la caminata, hasta que llegue el momento en que recorra toda la distancia del recorrido trotando. De esta manera está realizando lo que se conoce como trabajo fraccionado, o sea dividido por dos ritmos: caminata y trote.

En la medida que realice esta actividad aumente poco a poco el tiempo de trote, la idea es ir sumando metros de trote y restando la distancia que caminamos.

Siempre se debe intercalar un día de descanso después de cada sesión, por lo menos durante los primeros dos meses.

Trote la distancia que pueda sin esforzarse, sin estrés.

Una vez que haya logrado completar la distancia trotando con comodidad, aumente gradualmente la misma. No aumente la distancia, antes de hacer esto, aumente la intensidad.

Si trotas acompañado, no compita, ni intente ir al ritmo de su acompañante. Cada persona "tiene su propio ritmo".

El ritmo ideal, en esta etapa de acondicionamiento físico es aquel que lo haga transpirar por un lado, pero a la vez le permita mantener una conversación cómodamente.

Si esto no es posible, significa que va demasiado rápido, entonces baje la velocidad.-

TERMINANDO EL TROTE

Vaya bajando su ritmo hacia el final del trayecto y **NO SE DETENGA**, ni se siente, una vez finalizado el trote. Siga caminando lentamente hasta recuperar el ritmo cardíaco, o sea hasta que su respiración vuelva a la normalidad. Luego realice ejercicios de elongación y fundamentalmente **HIDRÁTESE!** (recuerde que el agua actúa después de 15 min. en el organismo)

ADVERTENCIA

Tratándose de un día caluroso y húmedo, el cual es muy frecuente en el verano, realice actividades físicas en las primeras horas de la mañana, o después del atardecer.

Tome gran cantidad de líquido antes y después de la sesión de entrenamiento. Corra despacio, deténgase si siente escalofríos o presión palpitante en la cabeza , o náuseas. En estos casos camine despacio y dese una ducha fría. No crea eso de que cuanto más se sude con más facilidad se perderá peso. Hay gente que se coloca una faja de neoprene o de nylon para poder quemar con más facilidad calorías.

Usted sólo pierde agua de esta manera, y recuerde que el agua tiene cero calorías. O sea, que lo único que va a lograr estimulando la transpiración es deshidratarse.-

LA MOCHILA

La mochila es el acompañante del conquistador y con ella se establece una relación de amor o de odio, dependiendo de como la armaste y el peso que llevas. En el comercio se pueden encontrar variados modelos y tipos; debes elegir la que te sea más cómoda. Es fundamental que tenga una gran cantidad y la mayor cantidad posible de bolsillos y de divisiones y que sea impermeable; que sean factores importantes pero no determinantes.

Método de equipamiento

La mochila que se usa debe ser suficientemente grande, ligera, estar impermeabilizada, quedar bien balanceada a la espalda y tener correas amplias que no molesten los hombros.

La mochila no debe ser un instrumento musical que despierta a los perros y anuncie la llegada de un conquistador con una cuadra de anticipación.

Este problema se resuelven aplicando el sistema de introducir los implemento que vas a ocupar en la excursión o campamento en bolsas de nylon; El resultado será, orden en la mochila, permeabilidad en caso de lluvia y te será más fácil encontrar las cosas en tu mochila.

Antes de empacar, reúne todo el equipo que vas a llevar y agrúpalo según su relación, para que lo guardes en bolsas plásticas. En cada bolsa pon los diferentes implementas (Ej. un bolsa para ropa interior, una para la ropa de cambio, otra para los utensilios de higiene, etc.). Así obtendrás un orden en la mochila y te será más fácil localizar los artículos que necesitaras.

*Considera la mochila como un contenedor de bolsa y no como una bolsa de objetos.

- La ropa para la lluvia debe quedar siempre en la parte superior de la mochila, igual que la de abrigo.
- Dejar en los bolsillos externos de tu mochila los utensilios más indispensable Ej. tu botiquín de primeros auxilio, agua, cuerda, brújula, corta pluma, cámara fotográfica, hilo, aguja, papel confort, calcetines, etc...
- Tener presente la distribución de los elementos pesados y los elementos ligeros en tu mochila. Sobre todo cuando es un acenso y/o un descenso.
- Tener presente este punto para solucionar el problema de saber ¿Cuántas cosas hay que llevar a un campamento?

Después del campamento vacíe la mochila en tres montones :

- 1.- Las cosas utilizada todos los días
- 2.- Las cosas que utilizaste alguna vez
- 3.- Las cosas que no utilizaste

*Para el próximo campamento deja en tu casa los puntos 2 y 3.

Método de equipamiento de avanzada

La forma correcta de equipar es guardando los objetos livianos en el centro de la mochila y los objetos pesados sobre estos. Los artículos de uso frecuente van en la parte superior y/o bolsillos de la cabecera o laterales. En caso que no alcance el equipaje en el interior, se puede disponer de las huinchas de la cabecera o correas laterales para anexar objetos.

* Nunca llevar cargas en las manos al ascender o descender.

* Recuerda no dejar en los bolsillos cosas delicadas o de valor; por lo general, los bolsillos de golpean o rozan con mayor facilidad.

Mantenición adecuada

- Limpiar con paño húmedo y secar a la sombra.
- Evitar dejar en lugares con aceite o grasa.
- No exponer al fuego.
- Guardar en un lugar seco.

AL ASCENDER

Objetos. Pesados
Objetos. Livianos
Saco de dormir

AL DESCENDER

Objetos. Livianos
Objetos. Pesados
Saco de dormir

*La mochila no puede llevar más del 20% de tu peso y todo el equipo debe estar bien sujeto y no sonar al caminar. Por lo mismo, es recomendable armar y desarmar la mochila, hasta lograr que ésta se vea y se sienta compacta. Un buen "zamarreo" de prueba, sin que suene o se le suelte algo, es la señal de su óptimo funcionamiento.