


Circuito de Andainas Saudables








O Circuito de Andainas Saudables foi deseñado para a práctica de actividade física moderada. O Circuito conta con tres Andainas Saudables, escolle a que máis se adapte ao teu estado físico, segue as recomendacións e comeza a camiñar. Atoparaste mellor!

Tipos de circuito

-  LIXEIRO <3 km
-  MODERADO De 3 KM a 6 km
-  INTENSO de 6 a 9 km



Recomendacións

-  Leva **calzado cómodo** e **protéxete** contra a calor e o frío.
-  **Hidrátate.** Mellor con auga.
-  Mantén un **ritmo de actividade constante e progresivo**, sen cambios bruscos. De menos a máis rematando de xeito pausado.
-  **Mide o teu esforzo a través da respiración:** se non podes falar mentres realizas exercicio, baixa o ritmo.
-  O tempo mínimo recomendado de **actividade física é de 30 minutos**. Se podes fai máis.
-  **Leva reloxo**, poderás controlar o tempo do percorrido e o teu progreso.
-  **Mellor en compañía.** Se vas só, **leva móbil**.

Circuito patrocinado por:



Galiciasaudable.xunta.es 

+ info 123 458 789 /UPES A CORUÑA Manuel Murgía s/n. 15011, A Coruña

