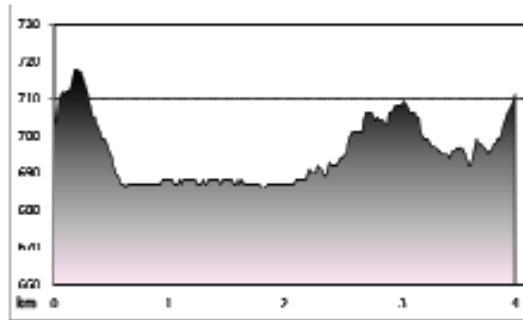
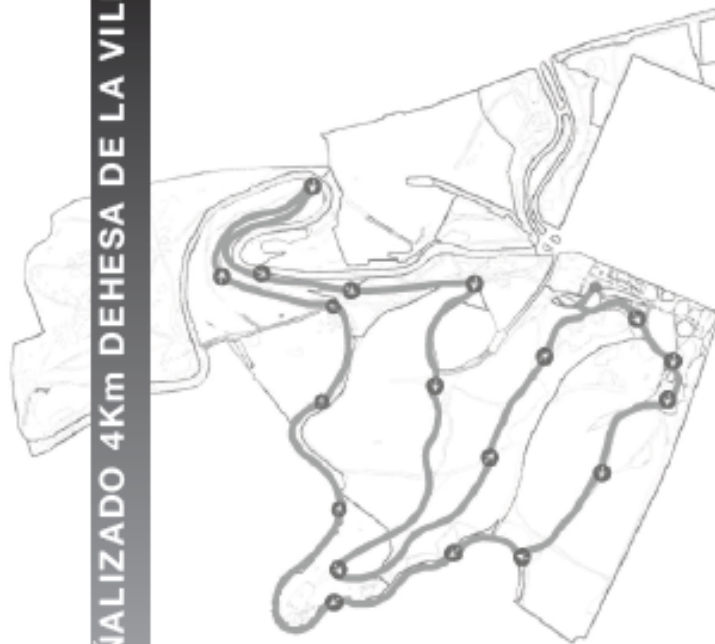


RECOMENDACIONES

- Utilizar calzado adecuado.
- Hidratarse bien. En especial en verano. En el sendero hay muchas fuentes.
- Llevar ropa adecuada. No abrigarse en exceso.
- Adapta tus ritmos de ejecución a tu condición física
- Respeta la flora y fauna del parque.
- Realiza ejercicios de estiramiento antes y después del ejercicio.
- Si sientes molestias no sigas haciendo ejercicio.
- Intenta hacer ejercicio en grupo.
- Consulta con tu médico antes de empezar un programa de ejercicio físico



DESCRIPCIÓN



Este circuito se ha creado con la iniciativa de:

- *Agrupación Deportiva Ciudad de los Poetas*
- *Ayuntamiento de Madrid: D.G. de Patrimonio Verde y Centro de Información e Iniciativas Ambientales Dehesa de la Villa.*
- *Asociaciones y participantes en el "Grupo de trabajo Dehesa de la Villa"*

SENDERO 4Km DEHESA DE LA VILLA



Este sendero se diseña con la idea de que pueda ser utilizado por todas las personas que pasean, andan y corren por el parque de la Dehesa de la Villa.

Se trata de un sendero de perfil exigente señalizado con marcas blancas de dirección y confirmación del recorrido. Adicionalmente tiene marcados los puntos kilométricos. Todo ello permite a sus usuarios conocer sus ritmos de marcha/carrera.

Complementariamente permite la consolidación de los caminos que forman el sendero al potenciar su uso.

ANDAR:

En los últimos años, andar se ha vuelto la forma más popular de hacer ejercicio en muchas partes del mundo.

¿Por qué es tan popular? Por una simple razón: es la manera más sencilla de hacer ejercicio aeróbico.

Recordemos que para obtener un beneficio físico debemos hacer ejercicio al menos durante 30 minutos. A título orientativo proponemos 3 niveles de ejercicio:

Nivel	Ritmo - Circuito	Calorías
Básico	4 km/h - 60 mi	1,5
Moderado	5-6 km/h - 40-50 mi	2,2
Elevado	7 km/h - 35 mi	2,5

CORRER:

Si andar es una actividad física tan buena, ¿porqué ir más rápido? Correr o hacer footing añaden intensidad a nuestro ejercicio. En menos tiempo obtenemos los mismos beneficios aeróbicos y de combustión de calorías. Pero hay que recordar que a mayor intensidad mayor riesgo de lesión. Proponemos 3 niveles de ejercicio, en los niveles moderado y avanzado estaríamos hablando ya de una actividad deportiva y no solo de ejercicio físico.

Nivel	Ritmo - Circuito	Calorías
Básico	6-6:30 mi/km - 24-26 mi	5,30
Moderado	5-5:30 mi/km - 20 - 22 mi	6,5
Elevado	4-4:30 mi/km - 16 - 18 mi	8,0

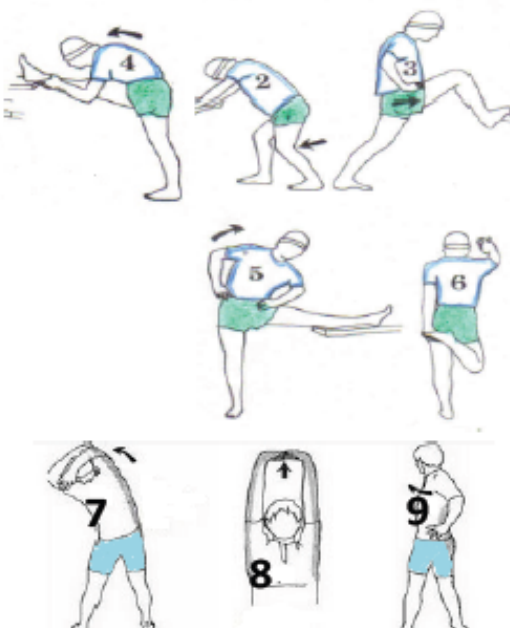
Por calorías, se entienden las kilocalorías que se consumen en 30 minutos de ejercicio por kilo de peso corporal. Así una persona de 65 kilos que hace andando el sendero a un ritmo moderado quemará $2,2 \cdot 65 = 143$ calorías en media hora, si tarda 45 minutos en hacer el sendero serían 215 calorías.

¿Cómo pasar de un nivel al superior?

La forma más sencilla es la siguiente: cuando se domine un nivel de ejercicio, ir introduciendo pequeños cambios de ritmo al nivel superior hasta que podamos hacer todo el sendero en el nivel objetivo. Empezar los cambios de ritmo en la parte suave y dejar las cuestas para el final. Los postes que señalizan el circuito pueden servirnos de referencia para los cambios y hacerlos más amenos.

ESTIRAMIENTOS:

Antes y después de andar y correr:



Estire el músculo hasta sentir una tensión suave, entonces relájese mientras sostiene ese esfuerzo entre 10 y 15 segundos. ¡SIN HACER VAIVENES! Si nota dolor es síntoma de que algo va mal, afloje el estiramiento.

PARA SABER MÁS...

La Dehesa de la Villa constituye una de las piezas más significativas del paisaje urbano madrileño. Su singularidad radica, en la mezcla y pervivencia de valores diversos (históricos, medioambientales, paisajísticos, sociales y ciudadanos). Se trata de un espacio que, intensamente vivido por los ciudadanos, ha sabido conservar valores que son fundamentales para construir una ciudad más solidaria y habitable.

La palabra "dehesa" significa terreno acotado o "defendido" para su uso como pasto. Su singularidad ambiental y topográfica la convierten en uno de los espacios de mayor valor de la ciudad. Se trata de una dehesa de pino piñonero, aunque podemos encontrar también almendros, algún alcornoque y restos del encinar de El Pardo.

Es un espacio de gran valor, en el que se puede reconstruir la historia de Madrid y de sus habitantes, remontándose su origen al S. XII.

La Dehesa de la Villa es algo más que un parque, no sólo por su valor medioambiental sino también por su historia, lo que le otorga un gran valor, donde el valor natural y uso social se encuentran en equilibrio, necesitando para su conservación de la participación activa de los vecinos que la usan.

INFORMACIÓN:

Si quieres iniciarte en el ejercicio físico: Centro de Atención Primaria de Isla de Oza

Si quieres practicar la carrera como deportes: Agrupación Deportiva Ciudad de los Poetas:

<http://adcpoetas.blogspot.com.es>