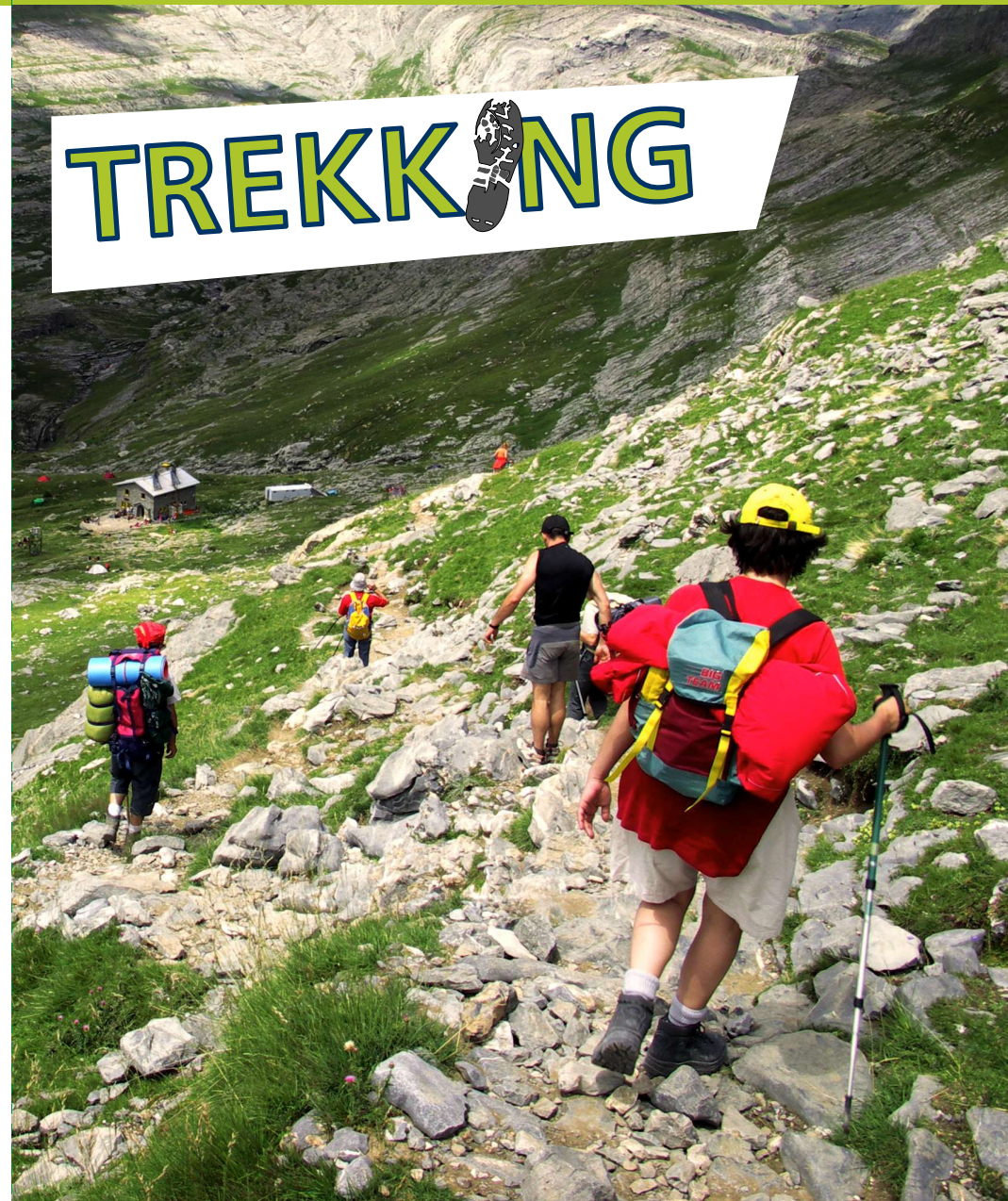


TREKKING

Tome hora:
610 80 00

Centro de Medicina del Deporte y
Vida Saludable de CLC
Edificio C4, cuarto piso, fono:
210 56 17



El día del TREKKING:

Debido a la distancia de esta caminata, es aconsejable realizar una planificación especial de la alimentación. Es por eso que te recomendamos:

Horario de alimentación:

- Planificar paradas obligatorias para alimentarse.
- No es aconsejable realizar sólo una parada y comer en exceso de una sola vez, eso hará que luego te sientas más cansado y te cueste más reiniciar la marcha.

Tipos de alimentos:

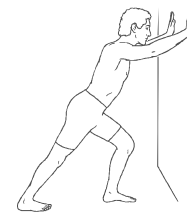
- Elige alimentos densos energéticamente, es decir que en pequeño volumen y peso, aporten una cantidad importante de calorías y de hidratos de carbono simples (azúcares).
- En ese sentido algunos alimentos que podrían ser de utilidad son:
 - ✦ Barritas de cereal
 - ✦ Galletas dulces, sin crema
 - ✦ Fruta: plátano, frutillas, manzanas u otras (asegúrate que estén maduras)
 - ✦ Frutos secos: pasas, manzanas, plátano, frutillas, piñas, entre otras
 - ✦ Caramelos
 - ✦ Sándwich: pan blanco, jamón bajo en grasa o pollo o pavo, zanahoria, lechuga, tomate
- Evita alimentos que se puedan derretir durante la caminata.
- Evita alimentos que se puedan descomponer (cremas, mayonesa).

Hidratación:

- La ingesta de líquido es lo más importante de la alimentación durante la caminata.
- Bebe con frecuencia, incluso antes de tener sed.
- Toma constantemente volúmenes pequeños, de 100-150 ml cada 20 a 30 minutos.
- Ingiera entre 500 ml a 1000 ml por cada hora de caminata.
- Tipos de líquidos:
 - ✦ Minerales con o sin sabor, con o sin gas o agua de la llave, si la caminata es de hasta 1 hora
 - ✦ Té helado y limonadas, si vas a caminar hasta 2 horas
 - ✦ Bebidas isotónicas a partir de la segunda hora

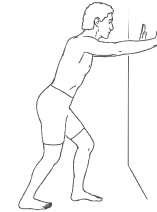


Ejercicios de elongación:



TOBILLO / PIE

De pie, con la pierna derecha atrás, extendida, talón apoyado y ligeramente girada hacia afuera. Inclínate hacia la pared hasta sentir un estiramiento en la pantorrilla. Sostén 20 segundos. Descansa y cambia de lado.



TOBILLO / PIE

De pie, con el pie derecho atrás, y ambas rodillas flexionadas inclínate suavemente hacia adelante hasta sentir un estiramiento en la parte inferior de la pantorrilla. Mantén el talón sobre el piso y apuntando ligeramente hacia afuera. Sostén 20 segundos. Descansa y cambia de lado.



CADERA / RODILLA

Coloca los talones juntos y acerca ambos pies hacia la ingle hasta sentir un estiramiento en el muslo interno y la ingle. Sostén 20 segundos. Descansa.



CADERA / RODILLA

Lleva el talón derecho hacia el glúteo hasta sentir un estiramiento en la parte anterior del muslo. Sostén 20 segundos. Descansa y cambia de lado.



CADERA / RODILLA

Coloca la pierna derecha sobre un banco. Inclínate lentamente hacia adelante, hasta sentir un estiramiento en la parte posterior del muslo. Mantén la espalda recta. Sostén 20 segundos. Descansa y cambia de lado.



CADERA / RODILLA

Cruza la pierna izquierda sobre el muslo opuesto y coloca el codo sobre el lado externo de la rodilla. Estira suavemente los músculos del glúteo presionando la rodilla doblada a través del cuerpo. Sostén 20 segundos. Descansa y cambia de lado.

Repite 2 veces por rutina, una rutina antes y otra después de realizar la actividad física.