

Dicho esto, aunque caminar es una actividad relativamente fácil, es importante seguir las técnicas adecuadas mientras lo haces. Caminar por el camino incorrecto puede provocar una pérdida de esfuerzo o incluso lesiones. Los errores al caminar son más comunes de lo que crees y, por lo tanto, es importante tenerlos en cuenta. No permitas que estos errores te impidan obtener todos los beneficios de este ejercicio. A continuación, presentamos algunos errores comunes que cometen las personas al caminar y cómo puedes solucionarlos.

1. Usar los zapatos incorrectos

Escoger el par de zapatos adecuado antes de comenzar a caminar es de gran importancia. Muchas veces la gente usa zapatos que no son del tamaño correcto o simplemente agarra tenis o baloncesto. Sin embargo, debes tener en cuenta que los zapatos para caminar deben ser livianos y flexibles, al mismo tiempo que brinden apoyo y amortiguación. Si las suelas de tus zapatos están rígidas, entonces no podrás doblarlas en absoluto mientras caminas y eso hará que tus pies se sientan incómodos.

Además, si tus zapatos tienen más de uno o dos años, es probable que la amortiguación y soporte ya se hayan degradado. Idealmente, deberías reemplazar tus zapatos cada 500 millas (804 km). Además, no hace falta decir que no debes usar zapatos que sean demasiado pequeños o demasiado grandes. El uso de zapatos que no te quedan bien al caminar puede provocar ampollas por fricción, pellizcos en la puntera y dolor generalizado en los pies.

Busca un zapato que tenga un talón bien acolchado y que sea ligero y transpirable. También debe ser resistente al agua. Puedes encontrar fácilmente buenos modelos diseñados para caminar en estos días.

2. Alargar el paso

Mientras tratamos de caminar más rápido, tendemos a alargar nuestro paso. Sin embargo, dar pasos realmente anchos, o caminar demasiado, significaría que estás estirando el pie hacia adelante más lejos, lo que lleva a una postura de caminar torpe e incómoda. Llegar muy lejos de ti mismo puede hacerte sentir un poco desequilibrado y menos estable. Además, dado que estás plantando tu pie tanto frente a ti, casi estás restringiendo el movimiento de tu pie cada vez que aterrizas. Esta fuerza adicional que se aplica a tus pies y piernas puede causar dolor en las espinillas.

La fuerza principal de la caminata proviene de empujar con la pierna y el pie de atrás. Por lo tanto, debes concentrarte en dar pasos más cortos y rápidos si tienes que caminar rápido. Esto asegurará que tu columna esté recta y en la alineación adecuada y no causará estrés adicional en tu espalda o caderas.

3. Caminar a pesar de una lesión

No es una buena idea seguir caminando si tienes algún tipo de lesión o dolor en alguno de los pies. Incluso si el dolor es leve o algo que sientes que puede ignorarse, lo que no nos damos cuenta es que somos vulnerables a las fracturas por estrés u otras lesiones al caminar. Por ejemplo, es posible que sientas algo de dolor o malestar en la pantorrilla o los muslos, pero decides ejercitarte porque has leído que caminar es beneficioso para ti. Esto solo te pondría en riesgo de sufrir una lesión potencial.

Los expertos en acondicionamiento físico sugieren que, en general, deberíamos comenzar con una cantidad de caminata que podamos completar cómodamente y solo después de habernos acostumbrado a la rutina durante algunas semanas deberíamos aumentar nuestra distancia y tiempo. Si estuviste principalmente inactivo durante los últimos meses, debes comenzar lento y lento para reducir el riesgo de lesiones. Si tienes algún tipo de dolor en los pies, tobillos, piernas o caderas, o tienes algún problema al caminar, consulta primero a un médico en lugar de simplemente superar el dolor.



4. Elegir la misma ruta todos los días

¿Te aburres a menudo mientras caminas? ¿Te distrae tu mente y pierdes la concentración mientras caminas? Entonces quizás el problema sea tu ruta. Elegir la misma ruta para caminar todos los días puede hacer que te sientas aburrido o que pierdas interés en el proceso.

Cuando ves el mismo entorno en tu ruta a pie de forma regular, inconscientemente puedes sentirte como si estuviera atrapado en una rutina. Eventualmente, incluso podrías dejar de hacer ejercicio. Por lo tanto, sería bueno si pudieras cambiar la ruta de vez en cuando para mantener las cosas interesantes. Además, también será beneficioso para tu estado de ánimo y motivación. Intenta seguir cambiando entre carriles con poca gente cerca de tu área o algunos parques con frentes de agua para su ruta a pie de vez en cuando para mantener tu interés en caminar fresco.

5. Caminar con una postura encorvada

Muchas personas desarrollan una postura encorvada al sentarse en un escritorio o frente a una computadora todo el día. Esa postura también se puede trasladar a tu manera de caminar. Una buena postura para caminar te permite respirar bien y también te ayuda a caminar más rápido y por más tiempo.

La postura correcta para caminar es mantener la barbilla levantada al caminar y asegurarte de que esté paralela al suelo. Tus ojos deben estar hacia adelante y enfocarse en la calle. Mientras tanto, tus hombros deben estar bajos y relajados. Mientras caminas, pisa ligeramente los pies desde el talón hasta la punta y balancea los brazos de forma natural y libre.

6. Hacerlo todo sobre la parte inferior de tu cuerpo

Caminar no debe ser solo sobre la parte inferior del cuerpo. Sí, tus pies, tobillos y piernas te empujan hacia adelante, pero la parte superior de tu cuerpo, especialmente el centro, es igualmente importante. Los músculos centrales fuertes y activados al caminar aliviarán un poco la presión de los pies y los dedos de los pies. Esto también minimizará el riesgo de lesiones por uso excesivo que afecten a los músculos, nervios, ligamentos y tendones.

Mientras caminas, inclina el torso ligeramente hacia adelante para mantener ocupados los músculos centrales. También debes tirar del ombligo hacia la columna, pero asegúrate de no agarrar los músculos. Piensa en ello como si estuvieras haciendo un pequeño crujido pero mientras caminas.

7. Balancear demasiado los brazos

Si bien es importante usar los brazos al caminar, es igualmente vital no balancearlos demasiado o demasiado violentamente. Muchos sienten que el movimiento salvaje del brazo le dará al cuerpo un empujón adicional al caminar. Eso no es del todo cierto. Mientras caminas, cada brazo tiende a moverse naturalmente con el movimiento de la pierna opuesta.

Sin embargo, el movimiento no debe ser tan exagerado como para que tu tronco se mueva hacia adelante y hacia atrás de manera errática y sea inestable. Relaja los brazos y déjalos moverse con naturalidad en lugar de con fuerza mientras mantienes los codos cerca del cuerpo. Este movimiento no solo se verá menos tonto, sino que también te permitirá concentrarte en la fuerza de la pierna trasera sin desperdiciar el movimiento frente a tu cuerpo.

8. Caminar sin mucha intensidad

Caminar no tiene por qué ser una sesión de ejercicio intensa. Sin embargo, si tienes la intención de caminar con la intención de perder peso o de potenciar tu cardio, entonces no puede ser de baja intensidad. Para maximizar los beneficios para la salud de tu caminata, una rutina de caminata de intensidad moderada sería apropiada para la mayoría de los grupos de edad.

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), el rango de actividad de intensidad moderada es de 2,5 a 4 millas por hora (mph). Sin embargo, debes elegir tu ritmo en función de tus niveles de condición física. Generalmente, 100 pasos por minuto para adultos menores de 60 años (aproximadamente 3 mph) deberían ser lo suficientemente buenos.



9. No beber suficiente agua

Es fundamental mantenerte hidratado al caminar. Por lo tanto, no debes cometer el error de no beber suficiente agua antes, durante y después de la actividad. En primer lugar, asegúrate de tomar un vaso de agua cada hora durante el día. Esto asegurará que estés hidratado cuando comiences.

Luego, bebe un vaso de agua 10 minutos antes de caminar. Durante tu caminata, debes beber una taza de agua cada 20 minutos o cuando tengas sed. Una vez que termines tu rutina de caminar, bebe también un vaso de agua. La clave es equilibrar una hidratación adecuada con una hidratación excesiva.

Sin embargo, ten en cuenta que debes evitar tomar bebidas con cafeína antes de caminar. Te harán perder líquidos y te harán sentir más sediento. Si caminas durante dos horas o más, lleva contigo una bebida deportiva de reemplazo de electrolitos.

10. No estirarte al terminar

Los nuevos caminantes generalmente tienden a evitar cualquier ejercicio de estiramiento después de terminar su rutina principal. Eso, sin embargo, es un error. Tus músculos y tendones deben aflojarse cuando termines la rutina de caminar, o de lo contrario podrían tensarse. Cuanto más envejeces, más importante es estirar después de cada rutina de ejercicios.

Un estiramiento suave cuando hayas terminado con tu caminata debería ser lo suficientemente bueno. Dale a tus piernas, especialmente a tus pantorrillas, un entrenamiento decente. Sin embargo, no te exceda. Los estiramientos no deberían doler ni causar molestias.

Haz estocadas lentas durante unos 2-3 minutos. Dobla lentamente la cintura con las rodillas ligeramente flexionadas e inclínate hacia adelante. Mantén cada estiramiento durante 10-20 segundos. Para ayudarte con el equilibrio, usa una silla o una pared.

El Redactor: Jessica Q. R.

<https://www.todo-mail.com/content.aspx?emailid=21009>

