Recomendaciones

- **Empezar siempre por la intensidad más ligera** y según el nivel de dificultad de cada persona e ir progresando
- Haga ejercicio físico solo cuando se encuentre bien. Evite las temperaturas extremas o lluvia
- Lleve calzado y ropa adecuados
- Si puede vaya acompañado, siempre será más ameno
- Lo más importante es la constancia
- Para empezar, puede anotar en la siguiente tabla:
  - el parque de su elección
  - la ruta por la que quiere iniciarse (mejor la más ligera) con sus metros
  - los minutos por vuelta
  - el número de vueltas

PARQUE			
Ruta	1	2	3
	metros	metros	metros
	minutos	minutos	minutos
	vueltas	vueltas	vueltas

FEMP Federación Española de Municipios y Provincias
RECS Red Españoles de Ciudades Saludables
Estrategia Promoción de la Salud y Prevención en el SNS
Gobierno de España Ministerio de Sanidad

Promoción del EJERCICIO FÍSICO en los parques de León

Ayuntamiento de León
Concejalía de Desarrollo Urbano
León Cuna del Parlamentarismo
Sacyl
Junta de Castilla y León

PARQUES DE LEÓN	RUTAS		
1. Paseo Ribera del Bernesga - Norte	1 566m	2 627m	
2. Paseo Ribera del Bernesga - Sur	1 2.266m		
3. Parque de la Candamia	1 457m	2 817m	
4. Jardín del Chantre	1 425m	2 467m	
5. Parque del Cid	1 267m		
6. Parque de Condesa	1 476m	2 884m	3 977m
7. Jardín de Correos	1 155m		
8. Parque de La Granja	1 470m	2 729m	
9. Parque de Juan Morano	1 345m		
10. Parque de Papalaguinda	1 327m	2 617m	
11. Parque de Quevedo	1 569m	2 664m	
12. Parque de los Reyes	1 298m	2 410m	
13. Parque de San Francisco	1 377m	2 374m	3 410m
14 Jardín Santos Ovejero - Este (Eras de Renueva)	1 773m		
15. Jardín Santos Ovejero - Oeste (Eras de Renueva)	1 466m		
16. Parque de Las Tierras Leonesas	1 462m	2 343m	
17. Parque Virgen del Camino (Polígono X)	1 404m	2 496m	

Motivación

La publicación **'Rutas por los parques de León'** pretende ser un instrumento para el fomento de la actividad física en la población. Con ello, el Ayuntamiento de León busca erradicar el sedentarismo que supone un riesgo para la salud.

Beneficios del ejercicio físico:

- Aumenta la capacidad cardiorrespiratoria y musculo-esquelética
- Mejora la forma física
- Ayuda a controlar los principales factores de riesgo cardiovascular
- Disminuye el estrés
- Mejora la utilización de oxígeno
- Aumenta la autoestima y la energía vital, mejorando el humor y la calidad del sueño
- En los mayores, refuerza la autonomía y reduce el riesgo de caídas

Si usted tiene cualquier problema de salud, antes de emprender la práctica regular de ejercicio físico, consulte con su médico.

Las rutas diseñadas en los parques de León pueden ser de 1 a 3 en cada parque. Cada una de ellas tiene cuatro niveles de dificultad o intensidad de ejercicio, marcada en los carteles con el número de minutos por vuelta.

Objetivo general:

Hacer ejercicio de intensidad moderada 30 minutos al día (o fracciones de no menos de 10), durante al menos 5 días a la semana.