

SENDERISMO y sus beneficios

¿QUÉ ES EL SENDERISMO?:

Se define como senderismo a la **actividad física o deportiva que se practica al aire libre**, caminando en naturaleza por senderos homologados, caminos o pistas forestales y sendas sin marcar o monte a través. A continuación conoceremos conceptos básicos importantes:

- **Terreno:** Esta característica hace referencia al tipo de terreno por el que transcurre, que puede ser sendas, senderos, pistas o monte a través, a veces incluso un sendero homologado puede elevar el nivel por las condiciones en las que se encuentre dicho sendero.
- **Distancia:** Esta es muy sencilla, simplemente la distancia del recorrido que viene representada por la unidad de km.
- **Tipo de ruta:** Podremos clasificarlas por su transcurso esta puede ser de ida y vuelta, circulares y las de sólo ida a las que denominamos travesías. Así como por su dificultad muy fácil (color blanco), fácil (color verde), medio (color amarillo) y difícil (color rojo) para esta clasificación se tiene en cuenta el desnivel acumulado positivo.
- **Desnivel:** son los metros en vertical que tiene el recorrido que vas a realizar, pueden representarse en positivos o negativos aunque la que nos va a interesar siempre va a ser el positivo. Sin desmerecer el desgaste muscular que representa el desnivel negativo.
- **Duración:** Para calcularla de manera más exacta debemos tener en cuenta nuestro ritmo de marcha aunque puede servirnos de referencia el ritmo de marcha de un caminante normal que es de 4 km/h y por cada 100 metros de ascenso que tenga la ruta el tiempo se incrementa en 10 minutos.



El senderismo como actividad deportiva que es, suma los beneficios de la actividad física con el contacto con la naturaleza convirtiendo a esta actividad en una de las más recomendadas por médicos. Tras su práctica nos sentimos mucho mejor, con sensaciones de auto realización y bienestar.

Las ventajas de caminar por la montaña, las vistas, el aire puro, el contacto con la naturaleza conocido como eco terapia nos ayudan a despejar nuestra mente, olvidando nuestras preocupaciones siendo positivo tanto para la mente como para el cuerpo, destacando a continuación unos de los muchos beneficios que tiene dicha práctica :

- Como actividad aeróbica, estimula al organismo a producir más glóbulos rojos, favoreciendo un mayor suministro de oxígeno a los músculos, con la consiguiente mejora en el rendimiento físico. Mejora la **salud cardiovascular**: corazón, pulmones y reduce la tensión; y por tanto minimiza los riesgos asociados a enfermedades vasculares y a la diabetes. Ayudándonos a la reducción del “**colesterol malo**”.
- Incremento de la fuerza general y tonificación muscular del **tren inferior**. Aumento de la **densidad ósea**, especialmente recomendable para mujeres a partir de los 40.
- Incrementa el **optimismo** y reduce el estrés disminuyendo la posibilidad de padecer ansiedad, depresiones...
- Mejora la calidad del sueño. Caminar al aire libre quema más calorías que una sesión similar en la cinta de correr nos ayuda a controlar el peso. El senderismo quema unas 400 calorías por hora en una persona de peso medio.
- La exposición a la radiación solar promueve la **producción de vitamina D** con efectos positivos en los sistemas esquelético e inmunológico.
- Las **excursiones en grupos como actividad social** contribuyen al bienestar psicológico y favorecen la socialización, mejorando tú humor y recargando la energía mental.

Con todo lo anteriormente mencionado a que esperas a inscribirte en una de nuestras salidas programadas.