

PAMPSAPORTE SANUS



FEBRERO

EN LA MITAD DEL CAMINO

MES 4



Ayuntamiento de Pamplona Iruñeko Udala

SEDEVA, S.L.

PAMPSAPORTE SANUS



- » Comer despacio y sin distracciones.
- » 1 día a la semana ejercicios de fuerza.
- » 2 días al mes salir a caminar por la naturaleza.
- » 3 días a la semana leer 1 página de un libro.
- » Salir de casa como mínimo 5 días a la semana.

S1	S2	S3	S4
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

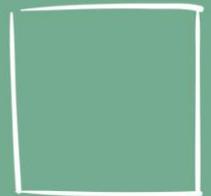
Pon una "X" en la semana que toque siempre que realices la acción / acciones. Cada "X" te hará sumar 1 punto.

MES 4

INICIO: 1 FEB 2023

FINAL: 28 FEB 2023

SUMATUS PUNTOS



Ayuntamiento de Pamplona Iruñeko Udala

SEDEVA, S.L.

PAMPSAPORTE SANUS



BENEFICIOS DE COMER DESPACIO

- Mejora la relación con los alimentos.
- Mayor saciedad.
- Mejor digestión.
- Mayor absorción de nutrientes.
- Mejor salud bucal.



REFUERZO 1 FEBRERO



Ayuntamiento de Pamplona Iruñeko Udala

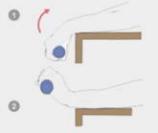
SEDEVA, S.L.

PAMPSAPORTE SANUS

Realizar 3 series de 12 repeticiones de cada ejercicio en circuito



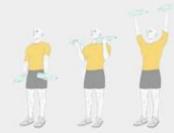
Levantarse desde sentado



Extensión de muñeca



Subir un escalón



Curl de bíceps y press de hombros con botellas



Flexión de rodilla



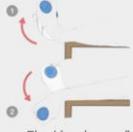
Flexiones de brazos en pared



Extensión de pierna



Flexión de cadera



Flexión de muñeca



Abducción de cadera

Repetir este circuito 2 - 3 veces por semana. En caso de dudas consultar con vuestro monitor/a.

REFUERZO 2

febrero



Ejercicios de FUERZA Bajo impacto



PAMPSAPORTE SANUS

Realizar 3 series de 12 repeticiones de cada ejercicio en circuito



Sentadilla isométrica 90°-20"



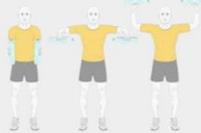
Flexiones sobre rodillas



Sentadilla



Plancha 30"



Aperturas y rotación de hombros con botellas



Puente glúteo



Zancada adelante



Escaladores / Mountain climbers

REFUERZO 2

febrero



Ejercicios de FUERZA Impacto medio



PAMPSAPORTE SANUS

Realizar 3 series de 12 repeticiones de cada ejercicio en circuito



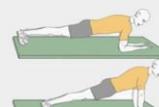
Burpees



Flexiones



Sentadilla con salto



Plancha subir-bajar



Zancada adelante y rodilla al suelo



Encogimiento de tronco y piernas



Pasos de oso / Bear crawls



Puente de glúteos con elevación de una pierna

REFUERZO 2

febrero



Ejercicios de FUERZA Alto impacto



PAMPSAPORTE SANUS

ruta pamplona - universidad de navarra



1550 a 2400 metros

** Consulta más recorridos en: www.pasearconepoc.navarra.es

Sus 400.000 m² de pradera, 43.000 árboles y arbustos y las numerosas especies de aves hacen de este campus una de las principales zonas verdes de la ciudad. Está cruzado de este a oeste por el río Sadar. Entre su flora, destacan ejemplares de secuoya, picea, cedro, arce, tilo, chopo lombardo, árbol de judea, abeto, cedro, sauce. La especie emblemática es el prunus pisardi (ciruelo rojo), y otra especie única es el ginkgo biloba, un árbol milenario en la plaza del edificio central de la Universidad.

No hay baños públicos en el recorrido.

Superficie completamente asfaltada.

Grandes desniveles en ambos recorridos. El indicado con puntos (recorrido más corto) tiene menores desniveles.

Para que los recorridos sean circulares hay que cruzar la Av. Navarra por los semáforos que hay a la altura del colegio Mayor Larraona y volver a cruzarla por debajo del puente en la calle Fuente del Hierro.

REFUERZO 3 FEBRERO



PAMPSAPORTE SANUS

ruta pamplona - parque mugartea



775 a 1910 metros

** Consulta más recorridos en: www.pasearconepoc.navarra.es

Parque de reciente inauguración situado entre el nuevo barrio de Lezkairu, Mutilva Alta y la colina de Mendillorri, sobre la cual discurren los paseos.

Pocos árboles en todos los paseos. Gran cantidad de bancos a lo largo del paseo Azul, en los demás apenas hay bancos.

Numerosas fuentes a lo largo de los recorridos.

No hay baños públicos en las cercanías.

Superficie plana y perfectamente transitable.

El paseo Azul tiene una pendiente suave. Los paseos Rojos tienen pendientes muy pronunciadas, sobretudo el rojo cuadrado.

Recorrido circular.

REFUERZO 4 FEBRERO



PAMPSAPORTE SANUS

Camina, salta, baila.

Roberto Sánchez. Editorial Plataforma

Reconecta con tu necesidad de movimiento. Libro con claves para que comencemos a movernos más y mejor, sin necesidad de gimnasios, programas, expertos o aplicaciones que nos digan qué hacer.



Pon orden en tu cocina
Ana Amengual. Ediciones Planeta.

Aprende a planificar y a organizar la compra, y conseguir que tu cocina esté siempre ordenada. Todo ello te ayudará a mejorar tu calidad de vida.



REFUERZO 5 FEBRERO



Lo bueno de tener un mal día.

Anabel González. Ediciones Planeta.

Guía de supervivencia emocional que nos ayudará a gestionar mejor nuestras emociones y a aprender a convivir con los malos momentos.

PAMPSAPORTE SANUS



¿QUÉ LEER? LIBROS INTERESANTES



Buenos hábitos, malos hábitos.
Wendy Wood. Editorial Urano.

Libro práctico que nos ofrece las claves para desbloquear nuestra mente y llevar a cabo los cambios que buscamos.



Tú eliges lo que comes.
Carlos Casabona. Ediciones Paidós.

Aprende a relacionar las calorías de muchos alimentos con el tiempo necesario para quemarlas, ya sea con actividades de la vida diaria o practicando deporte, para conservar un peso adecuado y gozar de una vida sana.

REFUERZO 5 FEBRERO



Iruñeko Udala



PAMPSAPORTE SANUS



MOTIVOS PARA TRABAJAR LA FUERZA

“NUNCA ES TARDE
PARA ENTRENAR
LA FUERZA”

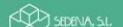
- **Mejora la salud.** Ayuda en la prevención de algunas enfermedades como, artritis, osteoporosis, diabetes tipo II y síndrome metabólico.
- **Disminuye el riesgo de sufrir lesiones.** Tener una musculatura fuerte protege las articulaciones y estructuras pasivas (ligamentos, tendones, meniscos, etc).
- **Aumenta la autoestima.** Fortalecer y tonificar la musculatura mejora nuestra estética y a su vez la percepción que tenemos sobre nosotros/as mismos/as.
- **Mayor calidad de vida.** Tener una musculatura fuerte te hará ser más ágil y eficiente a la hora de desenvolverte en las acciones de la vida diaria.



REFUERZO 6 FEBRERO



Iruñeko Udala



PAMPSAPORTE SANUS



48 H. CONQUISTA UN MUNDO NUEVO

Suma **20.000 pasos** (13-15 km) a lo largo de un fin de semana (sábado y domingo) en un sitio nuevo (una ciudad o pueblo diferente, un monte, un sendero no explorado, etc.). Comina, explora y disfruta.



RETO 5

INICIO: 1 FEB 2023

FINAL: 28 FEB 2023



Iruñeko Udala



PAMPSAPORTE SANUS



5 DÍAS JAVIERADA

55 kilómetros separan Pamplona de Javier y aprovechando que se acerca el mes de la Javierada, te retamos a sumar esta distancia (55 km. - 80.000 pasos) sumando todos los pasos o km andados de domingo a jueves.

¿Serás capaz de "saludar" a nuestro patrón San Francisco Javier?



RETO 6

INICIO: 1 FEB 2023

FINAL: 28 FEB 2023



Iruñeko Udala

