

Rutas caminables para personas mayores

Duración: **61 min**
 Extensión: **3,3 km**

- Ruta
- Zonas de descanso
- Baños
- Gimnasio al aire libre
- Paraderos
- 1** Centro Gerontológico El Bosque
- 2** Parque Los Bomberos
- 3** Parque Mar de Chile
- 4** Plaza Bonilla
- 5** Centro Cívico Cultural El Bosque

Días sugeridos: Lunes, miércoles o jueves.

Feria libre: Días martes y viernes por calle Julio Covarrubias desde Aviadores hasta Jorge Luco.

Barrios próximos: Villa Francia, Transportistas, Bonilla, Población Eduardo Frei Montalva y Guatemala.



¿Qué es Santiago Sin Prisa?

Es una iniciativa que busca **promover la actividad física a través de diferentes rutas** diseñadas para que puedas caminar y disfrutar de tu ciudad en comunidad y sin prisa.

En ellas podrás encontrar **áreas verdes, servicios higiénicos y diversas zonas de descanso y ejercicio.**



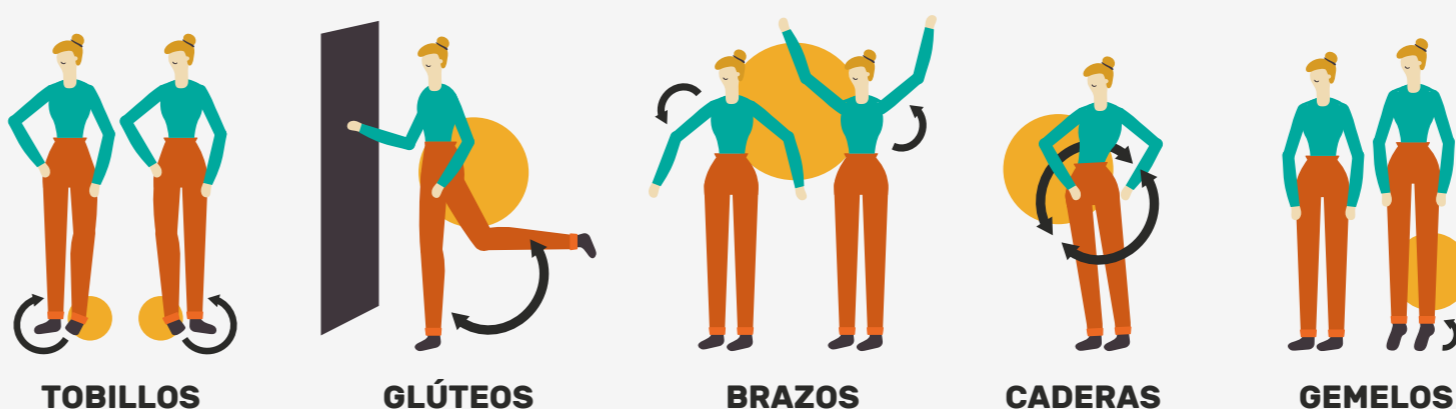
¿Sabías que todas las personas deberíamos caminar **al menos 30 minutos al día?**

¡Nunca es tarde para comenzar a caminar!

Recorre estas rutas a tu ritmo y renueva tu energía y salud.

Antes de caminar...

Activa tu cuerpo repitiendo estos movimientos de 4 a 5 veces:



TOBILLOS **GLÚTEOS** **BRAZOS** **CADERAS** **GEMELOS**

¿Por qué es importante salir a caminar?

- ✓ Mejora el ánimo y la concentración y reduce el estrés
- ✓ Mejora la calidad del sueño
- ✓ Mejora el equilibrio y previene caídas
- ✓ Mantiene el corazón sano y previene enfermedades
- ✓ Cuida tus huesos y articulaciones y reduce el riesgo de osteoporosis
- ✓ Quema calorías y tonifica los músculos

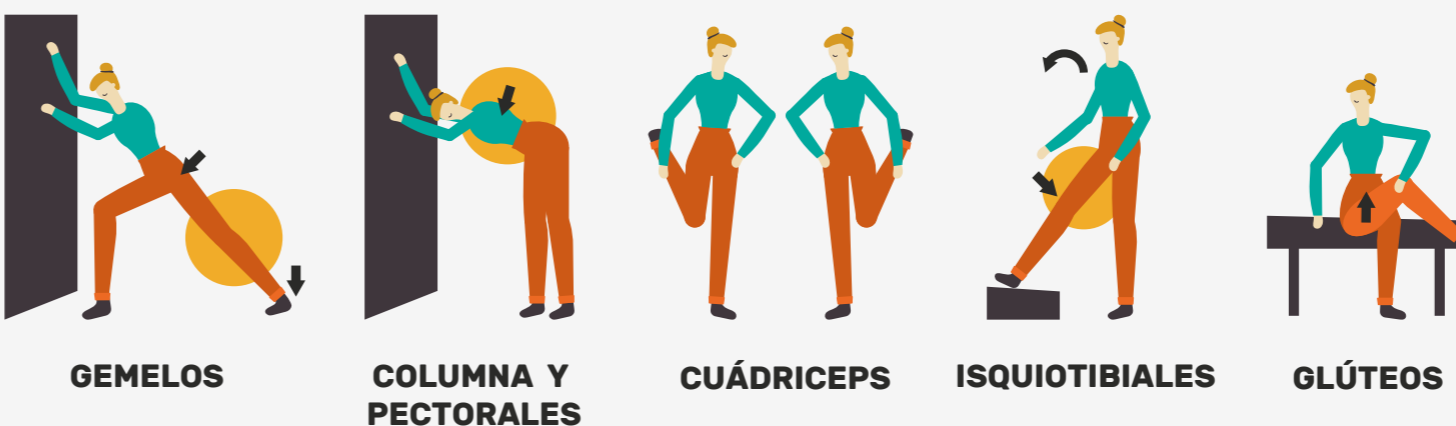


¡Caminar en grupo es más entretenido!

- ✓ Es una oportunidad para hacer amistades y compartir con tu familia
- ✓ La conversación ayuda a ejercitar tu cerebro y refrescar la mente
- ✓ Es más seguro y te ayudará a crear un hábito

Después de caminar...

Estira tu cuerpo manteniendo cada posición por 20 segundos y repite cada una 2 veces:



GEMELOS **COLUMNA Y PECTORALES** **CUÁDRICEPS** **ISQUIOTIBIALES** **GLÚTEOS**

Importante ¡No te sobreexijas!

Recuerda comenzar despacio y caminar a tu ritmo, siempre debes ser capaz de hablar mientras caminas. ¡Disfruta del ejercicio y la ciudad!

En caso de dolor de pecho, falta excesiva de aire, mareos, confusión o calambres, detente y consulta a tu médico.

Recuerda...

- Usa ropa y zapatos **cómodos**
- Lleva una botella de **agua** e hidrátate constantemente
- Usa **protección solar** en cualquier época del año
- Lleva **bastón** si así lo necesitas
- Lleva una **identificación o teléfono** de contacto



En verano
Sal a caminar antes del mediodía, usando un jockey y bloqueador solar.



En invierno
Abrígate por capas antes de salir y evita las veredas y calles mojadas.

Crea tus propias metas

