

CHA: Recorrido de 5 millas en el Greenway

Camine la ruta 2 veces para completar 5 millas.



Ruta = 2.5 millas

- 1 La Alianza de Salud de Cabarrus
 - 2 Parque - Village Park
 - 3 Juego acuático - Village Park Splash Pad
 - 4 Parque - Bakers Creek Park
 - 5 Tienda - West A Kwik Mart
 - 6 Iglesia - God's Church of Faith
- — — Acera o sendero

Dé los pasos para estar más saludable:

Caminar es una excelente manera de estar activo, controlar el peso y las enfermedades crónicas, reducir el estrés y mejorar la calidad del sueño. La Alianza de Salud de Cabarrus ha identificado una ruta segura y conveniente que usted puede usar para caminar hoy. ¡Así que agarre su botella de agua, los zapatos y vamos a caminar!

Consejos de seguridad:

- Déjele saber a alguien dónde va a caminar
- Lleve siempre su identificación
- Use zapatos cerrados y cómodos
- Tome agua para mantenerse hidratado
- Permanezca alerta y camine mirando hacia los carros que vienen
- Use los cruces peatonales y siga las señales de tráfico
- Evite caminar después de que oscurezca

Póngale más energía a su caminata:

- Camine en grupo, haga del ejercicio una parte de sus actividades sociales
- Haga ejercicios de brazos y piernas mientras camina, tales como círculos con los brazos o flexiones de bíceps y rodillas o de pequeños saltos
- Aumente la velocidad con que camina
- Monitoree su progreso

Para más información visite www.cabarrushealth.org/EIM