

Benefits of walking

Walking is good exercise, especially if you walk fast and get your heart rate up. Regular exercise can help you improve your fitness and energy levels, sleep better, and have a healthy body weight. Walking is ideal because you can do it anywhere. All you need is comfortable clothing and a good pair of shoes.

Health experts in the United States recommend that adults do an activity such as brisk walking at least 30 minutes a day, five days a week. Walk 10 minutes, three times a day, and you can still meet this guideline. Children need more exercise – an hour a day of moderate or more vigorous activity.

When walking briskly for exercise, people of all ages should start and end with 5 minutes of slower walking. This will help to prevent injuries.

Use this map to help plan a walk in Chelsea. Walking distances are marked in various minute increments between each dot. You will find many different routes to follow.

This map resulted from a partnership of the City of Chelsea, the Healthy Chelsea Coalition, and WalkBoston to help Chelsea residents walk on a regular basis. We hope you enjoy using it!

Beneficios de caminar

Caminar es un buen ejercicio, especialmente si camina rápido y logra elevar su ritmo cardíaco. El ejercitarse regularmente puede ayudarlo a mejorar su condición física y nivel de energía, dormir mejor, y mantener un peso saludable. Caminar es ideal porque puede hacerlo en cualquier lugar. Todo lo que necesita es vestirse con ropa cómoda y un buen par de zapatos.

Expertos en salud en los Estados Unidos recomiendan que los adultos realicen una actividad como caminar a paso acelerado al menos por 30 minutos cada día, cinco días a la semana. Usted puede cumplir con esta recomendación, caminando por 10 minutos, tres veces al día. Los niños necesitan aún más ejercicio. Se recomienda una hora diaria de actividad moderada o vigorosa.

Quando se camina a paso acelerado como forma de ejercicio, las personas de todas las edades deben iniciar y finalizar el ejercicio caminando a un paso más lento por unos 5 minutos. Esto ayudará a prevenir lesiones.

Utilice este mapa para que le ayude a planificar su caminata en la ciudad de Chelsea. Las rutas a recorrer tienen marcadas el tiempo aproximado que se tardaría en caminar cada segmento. Usted encontrará diferentes rutas a seguir.

Este mapa fue el resultado de una alianza entre La Ciudad de Chelsea, la coalición Chelsea Saludable [Healthy Chelsea] y la organización WalkBoston, para incentivar a los residentes de Chelsea a caminar de formar regular. ¡Esperamos que lo disfrute!



Suggested routes

Try some of these routes or find a walk in your own neighborhood to fit walking into your daily life.

- 1 At Mary O'Malley Park, enjoy views of the Mystic River industrial seaport and Tobin Bridge, with a boardwalk to Island End Park.
- 2 Take a walk in historic Downtown Chelsea, home to many businesses, restaurants, and community organizations.
- 3 Climb to the top of Bellingham Hill and enjoy views of Boston and the airport.
- 4 For spectacular views of the Boston Harbor Islands and the skyline, climb Lafayette and Crest Avenues to the top of Powderhorn Hill.
- 5 The Riverwalk next to the Mill Creek offers views of the tidal salt marsh and a history through informational signs.
- 6 In Prattville, walk to Washington Park, the former Prattville School and Voke Park.

Rutas sugeridas

Intente caminar algunas de las siguientes rutas o encuentre una en su vecindario que pueda incorporar a sus actividades diarias.

- 1 En el Parque Mary O'Malley, disfrute de la vista al puerto marítimo industrial Mystic River y el Tobin Bridge, con una caminata por el paseo entablado a la orilla del agua hasta el Parque Island End.
- 2 Salga a caminar por el histórico centro de la ciudad de Chelsea, sede de muchos negocios, restaurantes y organizaciones comunitarias.
- 3 Suba a la cima de la colina Bellingham [Bellingham Hill] y disfrute de la vista de Boston y el aeropuerto.
- 4 Para disfrutar de la vista espectacular de las islas del Puerto de Boston y de la vista panorámica de los edificios de la ciudad de Boston, suba las cuestas de las avenidas Lafayette y Crest hasta la cima de la colina Powderhorn [Powderhorn Hill].
- 5 El paseo por la ribera del arroyo Mill [Mill Creek] ofrece una vista de la creciente del pantano salino y su historia a través de letreros informativos.
- 6 En Prattville, camine al Parque Washington, la antigua Escuela Prattville y el Parque Voke.

About WalkBoston

WalkBoston makes walking safer and easier in Massachusetts to encourage better health, a cleaner environment and vibrant communities.

Funded by the Massachusetts Department of Transportation & the Boston Metropolitan Planning Organization



MAKING MASSACHUSETTS MORE WALKABLE

45 School Street | Boston MA 02108 | 617.367.9255 | www.walkboston.org



Text/Editing: Bob Sloane, Ken Krause Design: ninagarfinkle.com