



November 17, 2004

CONTACT--

Dave Sotero/Marc Littman

Metro MEDIA RELATIONS

(213) 922-3007/(213) 922-2700

www.metro.net/press/pressroom

e-mail-- mediarelations@metro.net

FOR IMMEDIATE RELEASE

Viaje en Metro para ponerse en forma

Metro, American Heart Association, Ketchum-Downtown YMCA anuncian "Metro Fit", una campaña para promover el ejercicio utilizando el transporte público

- "Metro Fit" ayuda a los residentes conscientes de la importancia de la salud a perder peso, ahorrar dinero y descubrir LA

Durante un rally para ponerse en forma en el Centro de Los Angeles hoy, Metro, la American Heart Association, y el Ketchum-Downtown YMCA anunciaron "Metro Fit", una nueva campaña de concientización para ponerse en forma que anima a los angelinos conscientes de la importancia de la salud a incorporar más ejercicio en su rutina diaria conectándose al transporte público.

Haciendo lo anterior, permite a la gente ahorrar en gasolina –actualmente a punto de alcanzar los máximos récords- y ganar acceso a múltiples destinos en Los Angeles disponibles vía el sistema de Autobuses y Trenes Metro.

Las formas para convertirse en "Metro Fit" incluyen caminar a y desde los medios de transportación, utilizando las escalinatas del Metro subterráneo, descubriendo atracciones locales en Metro y a pie y combinando el ciclismo con el transporte público.

"Para residentes ocupados en el condado, realizar la cantidad recomendada de ejercicio como parte de su rutina diaria es casi imposible", dijo Roger Snoble, Presidente Ejecutivo de Metro, "Dejen que el sistema Metro sea su entrenador personal. Es un curso "listo para ejecutarse" que te ayudará a perder libras, ahorrar dinero y descubrir LA".

Los efectos perjudiciales asociados con la falta de ejercicio diario son muchos, incluyendo la alta presión, derrames cerebrales, diabetes, obesidad y ataques cardíacos.

"Metro Fit es una extensión natural de la misión de la American Heart Association para reducir las discapacidades y muertes por problemas cardiovasculares y por derrames cerebrales", dijo David Beaver, "Director Corporativo de Mercadeo de la American Heart Association, participante de la campaña Metro Fit. "Hacer por lo menos 30 minutos de caminata al día utilizando el transporte público puede ayudar a los angelinos a lograr sus metas para ponerse en forma y al mismo tiempo reduce los factores de riesgo de enfermedades, la causa de mortalidad número uno en nuestra nación".

"La inactividad física es uno de los patrones prevenibles más comunes del comportamiento no saludable", dijo Tom LaBonge, concejal de la Ciudad de Los Angeles y Miembro de la Junta Directiva de la Autoridad Metropolitana de Transporte del Condado de Los Angeles (Metro). Tengo mi propio régimen de ejercicio, y viajo en Metro para ponerme en forma cada vez que puedo".

Muchos promotores de salud pública recomiendan 10 mil pasos todos los días para mantenerse en forma física. El transporte público es una excelente forma de alcanzar ese número, ya que requiere más caminata de lo que los angelinos hacen típicamente en un día. Hay una parada de Metro a media milla de la mayoría de las casas de los residentes del Condado de Los Angeles, así que quienes escogen el transporte público para realizar viajes redondos pueden caminar 2,500 pasos, el equivalente a una milla de ejercicio adicional de caminata al día.

Combinando el ciclismo con el transporte público es otro componente importante de la campaña Metro Fit. El uso de bicicletas en el sistema Metro expande las oportunidades de viajar significativamente, permitiéndole a la gente cubrir mayores áreas e incrementar el ejercicio aeróbico. Los Autobuses Metro incluyen parrillas para

bicicletas y no se requiere permiso para transportarlas en los trenes de Metro. Existen algunos límites para las bicicletas durante las horas pico en algunas líneas de tren, pero no hay restricciones durante los fines de semana y días de fiesta. Varios cientos de millas de caminos para bicicletas están disponibles dentro del Condado de Los Angeles, con mayor planeación.

Los residentes conscientes de la importancia de la salud pueden también tomar el "Metro Stair Climb" utilizando las escalinatas de la línea subterránea Roja del Metro para incrementar el ritmo cardíaco y ayudar a mejorar la salud cardiovascular. Los escalones del portal subterráneo van desde los 60 a los 200 pasos, y la estación de Wilshire/Vermont de la Línea Roja de Metro tiene el número máximo: 324 escalones.

Metro Fit también invita a los paseos durante el fin de semana y hora de descanso para descubrir nuevas áreas del condado, incluyendo el Centro de Los Angeles, Pasadena, Hollywood, North Hollywood y Long Beach. Metro, por ejemplo, ofrece el Art's Trip Docent Tour of Art en las estaciones de Metro Rail. Paseos gratuitos de dos horas el primer Sábado y Domingo de cada mes explica el trabajo artístico en las estaciones y los artistas que lo crearon. Los entusiastas con ponerse en forma pueden caminar aproximadamente 3,100 pasos en este paseo.

Un recurso definitivo para destinos culturales disponible a través de la transportación pública en el Condado Público de Los Angeles puede encontrarse en ExperienceLA.com. Aquí los seguidores de Metro Fit pueden encontrar Metro Adventures, completar con mapas y Metro Trip Planner, que hacen el descubrimiento de los destinos culturales de Los Angeles a pie una "ligera brisa". Aventuras en los barrios están disponibles, entre otras, Chinatown (2,900 pasos), NoHo Arts Distric (10,000 pasos) y Pershing Square (4,250 pasos).

Los Angeles Conservancy, una organización no gubernamental de preservación histórica dedicada a la revitalización del patrimonio arquitectónico y cultural de Los Angeles, así como de otras comunidades históricas alrededor de la ciudad, proporciona a bajo costo paseos de dos horas y media durante los fines de semana de los sitios históricos de Los Angeles, incluyendo el Evolving Skyline del Centro (2,916 pasos), Historic Core de LA (4,525 pasos) y Union Station (5,025 pasos). Los paseos autoguiados están disponibles también en el web site de Conservancy en www.laconservancy.org

Los residentes pueden completar sus rutinas de caminata tomando el transporte público al gimnasio. The Ketchum-Downtown YMCA da la bienvenida a los entusiastas de Metro Fit en su local del 401 South Hope Street, que está cerca de la estación de la Línea Roja del Metro en Pershing Square ó fácilmente accesible vía Autobuses DASH. Para quienes hacen ejercicio o son nuevos en esto, el YMCA es un destino ideal para ejercitarse, con un equipo de apoyo e instalaciones de alta calidad. El transporte público está disponible en muchas de las locaciones de YMCA a lo largo de Los Angeles.

Estudios revelan que los angelinos no están haciendo suficiente ejercicio diariamente. De acuerdo con un estudio de UCLA, 41 por ciento de los residentes en el condado no hacen más de 10 minutos de ejercicio continuo cada semana, lo cual es menor a los 30 minutos al día, cinco veces a la semana que es recomendado por los Centros Nacionales de Control y Prevención de Enfermedades.

Un estudio en Atlanta realizado a principios del año por la Georgia Tech indica que el tiempo que la gente invierte manejando tiene un gran impacto en el nivel de obesidad. El tiempo de manejo, de hecho, tiene un efecto mayor en el peso, que el sexo, origen étnico, educación o ingreso. El estudio indicó que por cada 30 minutos que los automovilistas manejan al día, ellos tienen un 3 por más de probabilidades de estar obesos que quienes manejan menos.

El estudio de Atlanta es particularmente relevante para Los Angeles, donde la mayoría de los residentes invierten más de hora y media al día manejando.

El transporte público es una alternativa de menor costo y altamente atractiva que manejar. Metro ha encontrado que los conductores en el Condado de Los Angeles, que cambian de manejo solitario al transporte público, carriles para viajes compartidos o camionetas ahorran más de 4,000 dólares al año en gastos de traslado.

Para más información sobre Metro Fit, visita www.metro.net/metrolife.