

“Exercise is the best medicine!”

What is exercise and how does it help?

Exercise is physical activity that is done over a length of time. Exercise promotes a healthy weight and prevents and controls chronic diseases.



How much exercise do children and adults need?

- Adults need: at least 30 minutes of physical activity 5 to 6 days per week.
- Children need: 60 minutes of physical activity everyday.

Examples of exercises:

Exercises that make your heart beat faster:

- walking fast
- swimming
- bicycling
- dancing
- riding a bike
- house and yard work
- sports
- jogging

Exercises that help you build muscles:

- lifting weights
- yoga
- push-ups, pull-ups
- stretching with bands
- sit-ups
- strength training
- some house and yard work

Think:

- **Endurance**
- **Flexibility**
- **Muscular Strength**
- **Balance**



Set Goals:

- Make exercise a habit.
- Walk at least 10,000 steps a day.
- Have a balanced meal.
- Find a partner to go walking.
- Stay hydrated.

Physical Activity

Endurance/Aerobics: Keeps your heart, lungs, and circulatory system healthy.

Flexibility: Stretching or relaxing the muscles help with balance and coordination.

Balance: Helps prevent falls, tripping and related injuries.

Strengthening: Makes muscles, joints and bones stronger.

Think of “FITT”

Frequency: How many times during the week are you active?

Intensity: How hard is your heart, and body working?

Type/Time: Which muscle groups are you working and for how long?

Aim for at least 30 minutes a day.

Benefits:

Short-Term Benefits:

- Increases blood flow.
- Helps you to concentrate better.
- Relaxes & rejuvenates.
- Gives energy.
- Helps get rid of toxins in the body.
- Helps you sleep better.
- Gets rid of stress.
- Improves mood.

Long-Term Benefits:

- Stronger immune system.
- Helps prevent depression.
- Lowers the risk of Type 2 diabetes.
- Lowers blood pressure.
- Helps control blood sugar (if you already have diabetes).
- Helps with weight management and to prevent obesity.
- Strengthens bone and muscle structure.

SIGN UP FOR A CLASS TODAY!

1-323-558-7606 or AltaMed.org/healthclasses

“¡El ejercicio es la mejor medicina!”

¿Qué es el ejercicio y como nos ayuda?

El ejercicio es una actividad física que se realiza durante cierto tiempo. El ejercicio ayuda a tener un peso saludable, previene y controla las enfermedades crónicas.



¿Cuánto ejercicio necesitan los niños y los adultos?

- Adultos necesitan: al menos 30 mins. de actividad física de 5 a 6 días a la semana.
- Niños necesitan: 60 mins. de actividad física diariamente.

Ejemplos de ejercicios:

Ejercicios que aceleran el ritmo cardíaco:

- caminar rápido
- nadar
- ciclismo
- bailar
- hacer labores en el hogar o en el jardín
- hacer deporte
- trotar

Ejercicios que lo ayudan a tonificar los músculos:

- levantar pesas
- yoga
- estirar con bandas
- flexiones de pecho, o hacer lagartijas
- abdominales
- algunos trabajos del hogar y de jardinería
- entrenamiento de resistencia

Piense en:

- **La Resistencia**
- **La Fuerza Muscular**
- **La Flexibilidad**
- **El Equilibrio**



Tenga Objetivos:

- Convierta el ejercicio en un hábito.
- Camine al menos 10,000 pasos por día.
- Consiga un compañero para ir a caminar.
- Manténgase hidratado.
- Consuma comidas balanceadas.

Actividad Física

Ejercicios de resistencia/aeróbicos: Mantienen saludables el corazón, los pulmones y el sistema circulatorio.

Flexibilidad: Estirar o relajar los músculos, ayuda a mejorar el equilibrio y la coordinación.

Equilibrio: Ayuda a evitar caídas y tropezones.

Fortalecimiento: Hace que los músculos, las articulaciones y los huesos sean más fuertes.

Piense en “FITT”

Frecuencia: ¿Cuántas veces a la semana está usted activo?

Intensidad: ¿Qué tan duro está trabajando su cuerpo y su corazón?

Tipo/Tiempo: ¿Qué grupos musculares está ejercitando y por cuánto tiempo?

Intente hacerlo al menos durante 30 minutos al día.

Beneficios:

Beneficios a Corto Plazo:

- Mejora el flujo de la sangre.
- Ayuda a mejorar la concentración.
- Relaja y rejuvenece.
- Ayuda a eliminar las toxinas de su cuerpo.
- Proporciona energía.
- Ayuda a dormir mejor.
- Ayuda a reducir el estrés.
- Mejora el estado de ánimo.

Beneficios a Largo Plazo:

- Un sistema inmunológico más fuerte.
- Ayuda a prevenir la depresión.
- Disminuye el riesgo de desarrollar diabetes Tipo 2.
- Baja la presión arterial.
- Ayuda a controlar el nivel de azúcar en la sangre (si usted ya es diabético).
- Ayuda a controlar el peso y prevenir la obesidad.
- Fortalece la estructura muscular y huesos.

¡REGÍSTRESE PARA UNA CLASE HOY!

1-323-558-7606 o AltaMed.org/healthedclasses