

What is Exercise?

Exercise is physical activity or any type of movement that raises your heart rate. It is never too late to start exercising, so start moving today.

How much exercise do I need?

- **Children:** 60 minutes a day
- **Adults:** at least 30 minutes a day, 5 days a week

Be sure to drink plenty of water when exercising.



Benefits of Exercise:



Helps control your weight



Lowers risk and controls health problems, such as Type 2 diabetes, and high blood pressure and cholesterol



Improves your mood and energy



Strengthens bones and muscles



Lowers risk of falls



Improves sleep



Reduces depression, stress, and anxiety



Builds a stronger immune system



Helps with pain management

Building Good Exercise Habits:

- Find an exercise partner
- Do physical activities you enjoy
- Have a big goal you are working towards
- Set small steps to achieve your goal

Four Types of Exercise:

It is important to get all four types of exercise: **endurance, strength, balance, and flexibility.**

Endurance: Improves the health of your heart, lungs, and blood flow

Examples: brisk walk, yard work, dancing, and climbing stairs

Strengthening: Makes muscles, joints, and bones stronger

Examples: lifting weights and using a resistance band

Balance: Helps prevent falls

Examples: tai chi, standing on one foot, and heel-to-toe walking

Flexibility: Lowers your risk of injuries, helps extend your joints, and makes your muscles work better

Examples: Yoga and gentle stretches

Make a “FITT” Exercise Plan:

Frequency: How often are you going to exercise?

Intensity: How hard is your heart and body working?

Time: How many minutes will you exercise for?

Type: What kind of exercise will you do?

¿Qué es el Ejercicio?

El ejercicio es actividad física con cualquier tipo de movimiento que aumente el ritmo del corazón. Nunca es demasiado tarde para empezar a hacer ejercicio, así que comienza a moverte hoy mismo.










¿Cuánto ejercicio necesito?

- **Niños:** 60 minutos al día
- **Adultos:** por lo menos 30 minutos al día, 5 veces a la semana

Al hacer ejercicio asegúrate de tomar mucha agua.



Beneficios del ejercicio:

-  Ayuda a controlar tu peso
-  Controla y disminuye el riesgo de problemas de salud, como diabetes tipo 2, presión arterial y colesterol altos
-  Mejora tu estado de ánimo y energía
-  Fortalece huesos y músculos
-  Reduce el riesgo de caídas
-  Mejora el sueño
-  Reduce la depresión, el estrés y la ansiedad
-  Ayuda a fortalecer el sistema inmune
-  Ayuda con el manejo del dolor

Crea buenos hábitos de ejercicio:

- Busca un(a) compañero(a) para hacer ejercicio
- Haz las actividades físicas que disfrutes
- Pónte una gran meta y da pequeños pasos para lograrla

Cuatro tipos de ejercicio:

Es importante hacer los cuatro tipos de ejercicio: **resistencia, fortaleza, equilibrio y flexibilidad.**

- Resistencia:** **Mejora la salud de tu corazón, pulmones y circulación de la sangre**
Ejemplos: caminar vigorosamente, atender un jardín, bailar y subir escaleras
- Fortaleza:** **Fortalece los músculos, las articulaciones y los huesos**
Ejemplos: alzar pesas y usar bandas de resistencia
- Equilibrio:** **Ayuda a prevenir las caídas**
Ejemplos: tai chi, pararse en un solo pie y caminar apoyando desde el talón hasta la punta del pie
- Flexibilidad:** **Disminuye el riesgo de lesiones, ayuda a extender las articulaciones y a que los músculos funcionen mejor**
Ejemplos: Yoga y estiramientos suaves

Haz un plan de ejercicios “FITT”:

- Frecuencia:** ¿Cada cuánto vas a hacer ejercicio?
- Intensidad:** ¿Qué tan duro están trabajando tu cuerpo y tu corazón?
- Tiempo:** ¿Durante cuántos minutos te ejercitas?
- Tipo:** ¿Qué tipo de ejercicios estás haciendo?