

Aerobic Exercise

YOUR GUIDE TO PLANNING EXERCISE



WHAT IS AEROBIC EXERCISE?

Aerobic means that your body is using oxygen to fuel your exercise. Another name you may have heard for aerobic is "cardio" exercise. These exercises can range from low intensity such as gardening to moderate or high intensity such as dancing.



AEROBIC EXERCISE EXAMPLES

- Walking
- Jogging
- Dancing
- Elliptical
- Swimming
- Water Aerobics
- Hiking
- Tennis
- Gardening
- Lawn Mowing
- Biking
- Heavy Cleaning



EATING FOR AEROBIC ACTIVITY

- Check blood glucose before, during, and after your exercise.
- The kind of snack eaten before activity should contain carbs, but also fiber, protein & fat.
- Check the carb requirements for the intensity of aerobic activity you plan on participating in.



Intensity	Carbohydrate Requirement	Frequency
Mild	0–10 g	Every 30 minutes
Moderate	5–10 g	Every 15 minutes
High	0–15 g	Every 15 minutes

THINGS TO REMEMBER

- Always start your activity plans out slow after talking with your healthcare team.
- Drink water to stay hydrated and bring water with you.
- Always begin with stretching and a 5-10 minute warm up.
- Bring your medical ID and wear appropriate clothes and shoes

Ejercicio Aerobico

GUÍA PARA EL EJERCICIO DE PLANIFICACIÓN



Sun City Dietitians

¿QUÉ ES EL EJERCICIO AERÓBICO?

Aeróbico significa que su cuerpo está usando oxígeno para alimentar su ejercicio. Otro nombre que puede haber escuchado para aeróbicos es ejercicio "cardio". Estos ejercicios pueden variar desde intensidad baja, como jardinería, hasta intensidad moderada o alta, como bailar.



EJEMPLOS DE EJERCICIOS AERÓBICOS

- Caminar
- Trotar
- Bailar
- Elíptica
- Nadar
- Aeróbico acuático
- Excursionismo
- Tenis
- Jardinería
- Cortar el césped
- Andar en bicicleta
- Limpieza profunda



COMER PARA REALIZAR ACTIVIDAD AERÓBICA

- Controle la glucosa en sangre antes, durante y después de su ejercicio.
- El tipo de bocadillo que se consume antes de la actividad debe contener carbohidratos, pero también fibra, proteínas y grasas.
- Verifique los requisitos de carbohidratos para la intensidad de la actividad aeróbica en la que planea participar.



Intensidad	Carbohidratos	Frecuencia
Mild	0-10 g	Every 30 minutes
Moderate	5-10 g	Every 15 minutes
High	0-15 g	Every 15 minutes

COSAS PARA RECORDAR

- Siempre comience lentamente sus planes de actividad después de hablar con su equipo de atención médica.
- Bebe agua para mantenerte hidratado y lleva agua contigo.
- Siempre comience con estiramientos y un calentamiento de 5 a 10 minutos.
- Traiga su identificación médica y use ropa y zapatos apropiados