

Exercise

YOUR GUIDE TO PHYSICAL ACTIVITY



WHAT IS EXERCISE?

Exercise is any planned physical activity that gets you moving. A plan is followed and you set goals for yourself. Exercise can range in levels from high-intensity, such as running, to low-intensity, like gardening, yoga, or walking. Different types of exercises affect your body in different ways. Categories of exercise include aerobic, anaerobic, balance, and stretching.

It is important to remember to get approval from your physician before beginning any exercise program. Exercise should start out slow and build up gradually in intensity, frequency, and volume.

WHY IS EXERCISE IMPORTANT?

Exercise improves:

- Blood Circulation
- Weight Control
- Blood Glucose Levels
- HDL Cholesterol
- Bone Density

Exercise lowers:

- Stress and Anxiety
- Risk for Heart Disease
- LDL Cholesterol
- Risk of Falls
- Risk of Cancers



EXERCISE TERMS

- **Frequency:** How many times you do an activity in a given week
- **Intensity:** How hard your body is working during an activity, or how heavy the resistance is
- **Volume:** How much work is done in a given session (sets x reps)
- **Duration:** How long you do an activity for in any given session
- **Target Heart Rate:** Recommended heartbeats per minute to reach a certain level of intensity during an exercise
- **Repetition:** The number of times a weight is lifted
- **Set:** Number of times (series) a repetition is done

WEEKLY ACTIVITY GUIDELINES

- 150 minutes of aerobic activity
- 2-3 days of strength training



Ejercicio

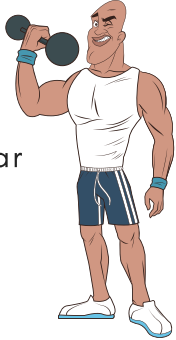
TU GUÍA DE ACTIVIDAD FÍSICA



Sun City Dietitians

¿QUÉ ES EL EJERCICIO?

El ejercicio es cualquier actividad física planificada que lo pone en movimiento. Se sigue un plan y usted se fija metas. El ejercicio puede variar en niveles de alta intensidad, como correr, a baja intensidad, como jardinería, yoga o caminar. Los diferentes tipos de ejercicios afectan su cuerpo de diferentes maneras. Las categorías de ejercicio incluyen aeróbicos, anaeróbicos, de equilibrio y estiramientos.



Es importante recordar obtener la aprobación de su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios. El ejercicio debe comenzar lentamente y aumentar gradualmente en intensidad, frecuencia y volumen.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL EJERCICIO?

El ejercicio mejora:

- La circulación sanguínea
- Control de peso
- Niveles de glucosa en sangre
- Colesterol HDL
- Densidad ósea

El ejercicio reduce:

- Estrés y ansiedad
- Riesgo de enfermedad cardíaca
- Colesterol LDL
- Riesgo de caídas
- Riesgo de cáncer



DEFINICIONES

- **Frecuencia:** cuántas veces realiza una actividad en una semana determinada
- **Intensidad:** qué tan duro está trabajando su cuerpo durante una actividad, o qué tan pesada es la resistencia
- **Volumen:** cuánto trabajo se realiza en una sesión determinada (series x repeticiones)
- **Duración:** cuánto tiempo hace una actividad en una sesión determinada
- **Frecuencia cardíaca objetivo:** latidos cardíacos recomendados por minuto para alcanzar un cierto nivel de intensidad durante un ejercicio
- **Repetición:** la cantidad de veces que se levanta un peso.
- **Establecer:** número de veces (serie) que se realiza una repetición



GUÍA DE EJERCICIO SEMANAL

- 150 minutos de actividad aeróbica
- 2-3 días de entrenamiento de fuerza

Address: 2601 Yandell Dr. Suite 101, El Paso, TX 79903, United States
Office. (915) 262-6192 Fax. (833) 526-6362

