

## Hacer Ejercicio es Divertido – Sobre Todo Cuando lo Hace en Familia!!

### Porque se hace el ejercicio?

- Para mantener el corazón, los pulmones, y los músculos saludables – uno se siente bien estando fuerte
- Para tener más energía
- Para dormir mejor
- Para prevenir la obesidad y las enfermedades

### Diferentes tipos de ejercicio son importantes para su cuerpo

- **Ejercicio Aeróbico** aumenta el ritmo cardiaco y hace que respire fuerte. 2-3 veces por semana durante 20 minutos
- **Entrenamiento de la fuerza** aumenta la cantidad de músculo en su cuerpo y quema mas calorías. 1-2 veces a la semana durante 20 minutos
- **Ejercicios de Flexibilidad/estiramiento** te permiten recuperarse después de hacer ejercicio y mantenerse ágil. Cada día durante 5 minutos, pero solo después de haberse movido un poco.

### ¿Qué puedes hacer?

- Aeróbicos – Saltar la comba, jugar al baloncesto, lanzar una pelota de uno al otro, salto con palmado con una pelota en las manos para hacerle más difícil, saltar un balón de baloncesto que está en el suelo, levantar las rodillas hacia el pecho.
- Entrenamiento de la fuerza – Desplantes, sentadillas, flexiones de brazos, abdominales, aerobic step
- Estiramientos – Junte las manos con los brazos detrás de la espalda, estírese las piernas con el pie colocado encima de un banco o una silla, ponga las manos encima de la cabeza, ponga las manos en las rodillas manteniendo la espalda recta

### **Otras cosas importantes que hay que recordar**

- Coma un poco antes de hacer ejercicio si han pasado 2-3 horas desde su última comida – la comida es nuestro combustible. Banana, una tostada, nada de proteína (carne, pollo, etc.)
- Beba agua antes, durante el ejercicio y después. Si hace ejercicio aeróbico durante menos de una hora solo hace falta beber agua. Las bebidas energéticas (por ejemplo: Gatorade) contienen una alta cantidad de azúcar.
- Empiece muy poco a poco para no hacerse daño.
- Hacer algo es mejor que no hacer nada – un ejercicio de 5 minutos ayuda y le hace sentir mejor.
- Diviértase!!!!

### **Pautas para Actividad Física para Adultos Saludables Menores de 65 Años**

El [American College of Sports Medicine](#) (ACSM) y el [American Heart Association](#) (AHA) publicaron la guía de actividad física en el 2007. Esta guía da recomendaciones para adultos sanos y adultos mayores y son una actualización de las pautas que se publicaron en el año 1995.

Haga ejercicio cardiovascular de una intensidad entre intensa y moderada 30 minutos al día, 5 días a la semana **O** Haga ejercicio cardiovascular muy intenso 20 minutos a la semana, 3 días a la semana **Y** Haga entre 8-10 minutos de ejercicios de entrenamiento de fuerza, 8-12 repeticiones de cada ejercicio 2 veces a la semana.

Actividad física moderada-intensa quiere decir que usted hace un esfuerzo que eleva su ritmo cardiaco y le hace sudar, pero puede mantener una conversación. Para perder peso o mantener una pérdida de peso, 60-90 minutos de actividad física pueden ser necesarios. La recomendación de 30 minutos es para un adulto sano promedio para mantener una buena salud y reducir los riesgos para una enfermedad crónica.