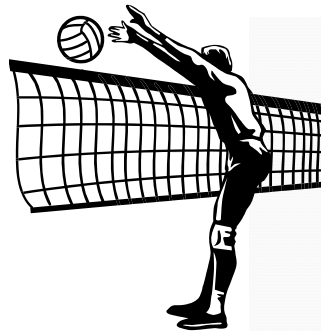
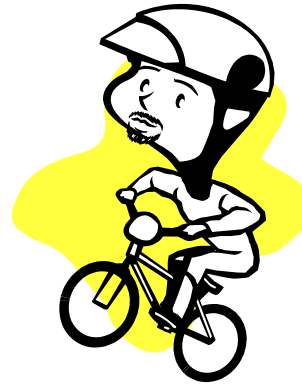
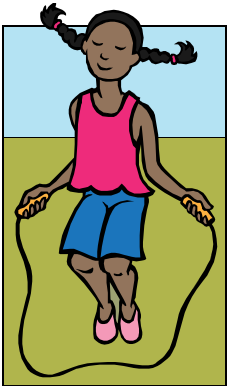


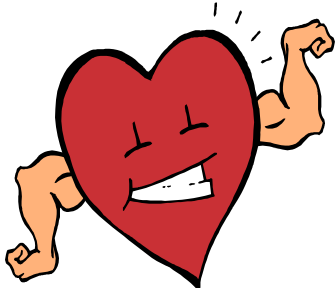
¡El Ejercicio es Divertido!

Hacer ejercicio es mover el cuerpo durante un tiempo prolongado. Haga ejercicio 60 minutos al día.

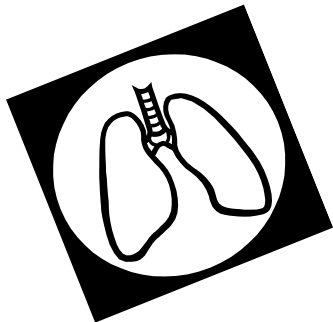
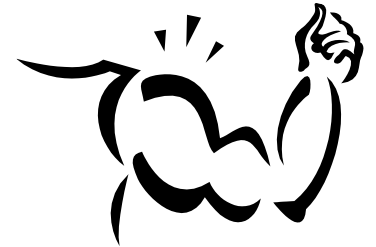


Revised August 2014

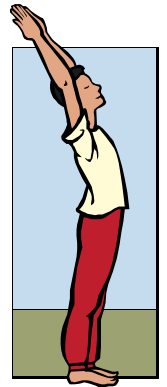
¿Por qué hacemos ejercicio?



- Mantener una buena salud
- Reforzar el corazón, músculos y pulmones



- Sentir lleno de energía
- Prevenir enfermedades



Ejercicio Cardiovascular



El ejercicio cardiovascular causa que haya un aumento transitorio del ritmo cardiaco

Ejemplos

- Correr
- Andar en Bicicleta
- Jugar al Fútbol

Los ejercicios para el fortalecimiento muscular



- Construyen músculos fuertes
- Le ayudan a usted a tener una buena postura
- Le ayudan a mantener un peso saludable



Los ejercicios de flexibilidad



Estirar los músculos todos los días
después de entrar en calor

Alargan los músculos

Previenen heridas

Nos ayudan a mantenernos flexibles