

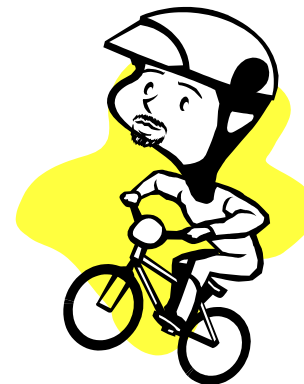
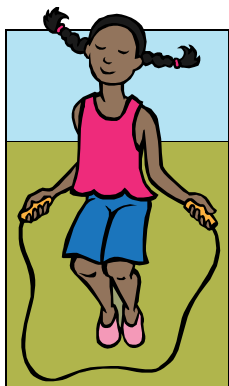


Exercise is fun!

¡El ejercicio es Divertido!

Exercise is moving your body for an extended period of time

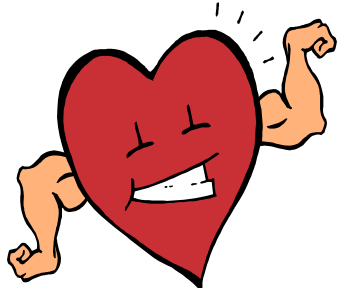
Hacer ejercicio es moverse el cuerop durante un tiempo prolongado.



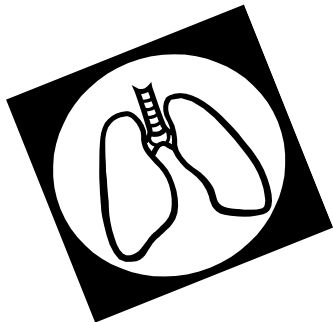


Why do we Exercise?

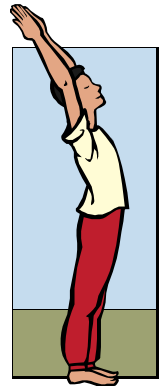
¿Por qué hacemos ejercicio?



- Exercise helps us stay healthy by strengthening our hearts, muscles, and lungs
- Exercise keeps our bodies healthy
- Exercise helps you feel energized and helps prevent disease.



- El ejercicio nos ayuda a mantener una buena salud porque así reforzamos el corazón, músculos y pulmones
- El ejercicio mantiene nuestros cuerpos sanos
- El ejercicio le ayuda a sentir lleno de energía y previene enfermedades





Cardiovascular Exercise

Ejercicio Cardiovascular



Exercise that makes the heart beat faster

Exercise should be done for 20 minutes, 2 to 3 times a week



Ejercicio cardiovascular causa que haya un aumento transitorio del ritmo cardiaco

Uno debe hacer ejercicio durante 20 minutos, 2 a 3 veces una semana

Examples

- Running
- Biking
- Soccer

Ejemplos

- Correr
- Montar en Bicicleta
- Jugar al Fútbol



Strength Exercises

Los ejercicios para el fortalecimiento muscular



- Builds strong muscles in your body
- Helps you stand up tall
- Helps maintain a healthy weight
- Exercise your muscles at least two times a week.



- Construyen músculos fuertes en su cuerpo
- Le ayudan a usted a tener una buena postura
- Le ayudan a mantener un peso saludable
- Ejercitar los músculos por lo menos dos veces a la semana.





Flexibility Exercises

Los ejercicios de flexibilidad



Stretch your muscles every day
after you warm up

Lengthens our muscles
Prevents injuries
Helps us stay loose

Estirar los músculos todos los días
después de entrar en calor

Alargan los músculos
Previenen heridas
Nos ayudan a mantenernos flexibles