



April 2014 Supplement

10–Minute Workout

Warm-Up (1 minute)

Move your body, get your blood flowing! Walk in place, wave your arms around, and dance.

Cardio (3 minutes)

These are exercises that make your breathing and heart rate increase. For example:

- Power walk or run in place
- Do jumping jacks
- Pretend you are jumping rope

Strength Training (3 minutes)

These exercises make your muscles stronger. Use objects such as weights, books, or the weight of your body to build strength. Some ideas:

- Push ups
- Squats
- Lunges

Flexibility (2 minutes)

Stretching gives your joints a better range of motion. Hold each stretch you do for 10-30 seconds.



Cool Down (1 minute)

At the end of your workout, do less intense movements. Before you are done, stretch out the muscles you just worked. You're done!

Source: <http://www.webmd.com/fitness-exercise/guide/fitness-beginners-guide>

Spring Into an Active Lifestyle

Spring is here! Take advantage of sunny, warm days by being active. Physical activity strengthens our muscles, bones, and heart. Exercise gives us energy and is important for maintaining or losing weight. Read on for ideas on how to make exercise fit in your lifestyle.

How Much and What Kind?

- **Children need at least 60 minutes per day, every day**
- **Adults need at least 30 minutes per day, most days of the week**

Make the most of your workouts with these key ideas:

- **Variety.** Strengthen all your muscle groups by switching up your exercises.
- **Balance.** Each type of exercise can make your body strong in different ways. Try to do a mix of cardio, strength training, and stretching to make the most of your workouts. To get started, check out the sample workout on the left.
- **Moderation.** Start a new exercise routine slowly and stop if it hurts.

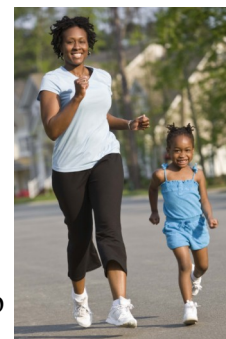
Make Exercise a Family Affair

- Swap screen time for active time. Instead of watching television after dinner, try taking a walk, riding your bikes, or playing a sport together.
- Walk or bike to errands that you normally drive to.
- Parents, set an example. Your children are more likely to exercise if they see you doing the same.
- Encourage your children to move. Play sports or play with toys that require movement, like a ball or bicycle.

Be Active in the Way that Works for You

- Are you always busy? Try working in mini-workouts throughout the day, like 10 minutes of stretching in the morning or a 15-minute walk on your lunch break.
- Like to relax by watching television? Walk in place during your favorite show or do exercises during commercial breaks.
- Start small. If 30 minutes a day sounds like a lot, start at five minutes a day. Each week, increase the time you spend being active.
- Exercising can be free and fun! Walk around the mall, dance around your house, or garden. Anything that gets your body moving is exercise.

Sources: <http://www.eatright.org/>, <http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/guidelines/adults.html>





Abril 2014

Boletín

Rutina de ejercicios de 10 minutos

Calentamiento (1 minuto)

¡Mueva el cuerpo, que la sangre empiece a circular! Camine en su lugar, haga círculos con los brazos y baile.

Cardio (3 minutos)

Estos son ejercicios que incrementan su respiración y ritmo cardíaco, por ejemplo:

- Una caminata vigorosa o correr en su lugar
- Brincos de tijera o mariposa (*jumping jacks*)
- Simule que está saltando la cuerda

Rutina de fortalecimiento (3 minutos)

Estos ejercicios fortalecen sus músculos. Use objetos como pesas, libros o el mismo peso de su cuerpo para ganar fuerza. Algunas ideas:

- Lagartijas (*push ups*)
- Sentadillas o cuclillas
- Sentadillas alongadas

Flexibilidad (2 minutos)

El estiramiento le da a sus articulaciones un mejor movimiento. Haga cada estiramiento durante 10 a 30 segundos.

Enfriamiento (1 minuto)

Haga movimientos menos intensos al final de su rutina. Antes de parar, estire los músculos que acaba de ejercitar. ¡Ha terminado!

Fuente: <http://www.webmd.com/fitness-exercise/guide/fitness-beginners-guide>

Tenga un estilo de vida activo esta primavera

¡La primavera ya está aquí! Tome ventaja de los días soleados y cálidos manteniéndose activa. La actividad física fortalece nuestros músculos, huesos y corazón. El ejercicio nos da energía y es importante para mantenerse en forma o perder peso. He aquí algunas ideas para incorporar el ejercicio en su estilo de vida.



¿Cuánto y qué tipo de ejercicio?

- Los niños necesitan por lo menos 60 minutos al día, todos los días
- Los adultos por lo menos 30 minutos al día, casi todos los días de la semana

Sáquele provecho a sus rutinas de ejercicios con estas ideas:

- Variedad. Estire todos los grupos de músculos variando sus ejercicios.
- Equilibrio. Cada tipo de ejercicio puede fortalecer su cuerpo de diferentes formas. Trate de hacer una mezcla de ejercicios cardiovasculares, de fortalecimiento y estiramiento para sacarle el mejor provecho a sus rutinas. Para empezar, ponga en práctica el ejemplo de la izquierda.
- Moderación. Empiece una rutina de ejercicios poco a poco y pare si le causa dolor.

Haga del ejercicio un asunto familiar

- Cambie un poco de tiempo de televisión por tiempo de actividad. En lugar de ver televisión después de la cena, traten de caminar, montar en bicicleta, patinar o jugar un deporte juntos.
- Camine o use la bicicleta para hacer mandados que generalmente hace en coche.
- Padres, den un buen ejemplo. Es más probable que sus hijos ejerciten si lo ven haciendo lo mismo.
- Anime a sus hijos a moverse. Jueguen deportes o juegos que requieran moverse, como jugar a la pelota o bicicleta.

Sea activa de tal forma que funcione para usted

- ¿Siempre está ocupada? Trate de hacer mini rutinas de ejercicios a lo largo del día, como 10 minutos de estiramiento en la mañana o una caminata de 15 minutos a la hora del almuerzo
- ¿Le gusta relajarse mientras ve televisión? Camine en su lugar durante su programa favorito o haga ejercicios durante los comerciales.
- Empiece con poco. Si 30 minutos al día le parece mucho, empiece con cinco e incremente el tiempo que está activa poco a poco.
- ¡Hacer ejercicio puede ser algo gratuito y divertido! Camine por un centro comercial, baile en su casa o jardín; cualquier cosa que le haga mover el cuerpo cuenta como ejercicio.

Fuente: <http://www.eatright.org/>, <http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/guidelines/adults.html>