

Exercise and Your Health

STEPS TOWARDS A HEALTHIER YOU



“Fitness” for many people conjures up ideas of crazed aerobics instructors, muscle men or Olympic athletes. But the effects of fitness go beyond appearance to include something medical tests can verify: healthier hearts.

FOCUS ON THE RIGHT KIND OF FITNESS

Cardiovascular - or aerobic - fitness doesn't necessarily mean a muscular appearance or how much weight you can lift. Aerobic means “with oxygen.” Aerobic exercises involve your large muscles, placing a steady and continuous demand on your heart. Your heart controls the distribution of oxygen throughout your body. Oxygen is necessary for energy production.

For a healthy heart, even a little exercise is better than none at all. The heart is, after all, a muscle. It can become stronger through any exercise that progressively increases the body's demand for oxygen.



Begin your activity at a slower, more relaxed pace. As the level of the activity increases, your muscles use more oxygen and their temperature rises.

CONDITIONING YOUR HEART

Brisk walking for as little as 30 minutes a day, or for one hour three times per week, can do a lot for your cardiovascular fitness. Dancing, swimming, bicycling, jogging, climbing stairs and running are also activities that condition your heart.

If you're older, overweight or lead a sedentary lifestyle, begin with just 10 minutes of walking, three times per day, until you can gradually increase to 30 minutes at a time. Fit exercise into your daily schedule by doing simple things - such as taking the stairs instead of the elevator.

GET STARTED NOW

A totally sedentary lifestyle “trains” your heart to operate at a minimum maintenance level at all times. So when faced with an unanticipated effort or a stressful situation, your heart is unprepared. It may not be able to keep up with your body's increased demand for oxygen. Don't take the possibility of cardiovascular weakness - and the risk of a heart attack - sitting down. Now is the time to make a commitment to a healthier heart.

Remember, if you're older, are being treated for a medical problem or have a history of heart disease, consult your doctor before starting any exercise program.

© PARLAY INTERNATIONAL / Q3-2011



Ejercicio y Su Salud

PASOS HACIA UNA VIDA MÁS SALUDABLE



Para mucha gente el “hacer ejercicio” evoca ideas de instructores frenéticos, de hombres supremamente musculosos o atletas olímpicos. Pero los efectos del hacer ejercicio van más allá de la apariencia e incluyen algo que los exámenes médicos pueden comprobar: corazones más sanos.

ENFOQUE EN EL TIPO ADECUADO DE EJERCICIOS

Hacer ejercicio cardiovascular o aeróbico no significa necesariamente una apariencia musculosa o cuanto peso usted puede levantar. Aeróbico significa “con oxígeno”. Los ejercicios aeróbicos involucran los músculos grandes del cuerpo, poniendo una demanda constante y continua en el corazón. El corazón controla la distribución del oxígeno a través de su cuerpo, el cual es necesario para la producción de energía.

Para un corazón sano, incluso un poco de ejercicio es mejor que nada. El corazón es, después de todo, un músculo y puede fortalecerse a través de cualquier tipo de ejercicio que aumente progresivamente la demanda de oxígeno del organismo.



Comience su actividad a un ritmo más lento y relajado. A medida que aumente el nivel de actividad, sus músculos utilizarán más oxígeno y su temperatura aumentará.

ACONDICIONAMIENTO DE SU CORAZÓN

Una caminata rápida de tan sólo 30 minutos al día, o por una hora tres veces a la semana, puede hacer mucho para su salud cardiovascular. Bailar, nadar, montar bicicleta, trotar, subir escaleras y correr también son actividades que acondicionan su corazón.

Si usted ya es mayor, con sobrepeso o lleva un estilo de vida sedentario, empiece caminando apenas 10 minutos tres veces al día hasta que pueda aumentar gradualmente a 30 minutos por vez. Incluya el hacer ejercicio en su vida diaria haciendo unas cosas simples como subir las escaleras en vez de tomar el elevador.

COMIENCE AHORA

Un estilo de vida totalmente sedentario “acostumbra” a su corazón a trabajar siempre a un nivel mínimo de funcionamiento. Así que al enfrentarse con un esfuerzo inesperado o una situación agotadora, su corazón no está preparado y puede que no rinda con la creciente demanda de oxígeno que su cuerpo le pide. Que no le agarre sentado la posibilidad de debilidad cardiovascular y riesgo de un ataque al corazón. Ahora es el momento para tomar la determinación de querer tener un corazón más saludable.

Recuerde, si usted ya es mayor, está recibiendo tratamiento para una condición médica o tiene un historial de problemas de corazón, consulte con su médico antes de comenzar cualquier plan de ejercicios.

© PARLAY INTERNATIONAL / Q3-2011

