

Ejercicio!

Hay tres categorías básicas del ejercicio: resistencia aeróbica, fortalecimiento muscular, y flexibilidad. También es importante hacer ejercicio que ayuda a mejorar el equilibrio. Es muy beneficioso hacer una combinación de diferentes tipos de ejercicio regularmente, disminuyendo así, el riesgo de lesión. Ciertas actividades físicas se clasifican bajo la misma categoría de ejercicio.

Resistencia aeróbica

El ejercicio de resistencia aeróbica aumenta su respiración y ritmo cardiaco. Dichas actividades, mantienen el bien estar del corazón, los pulmones, y el sistema de circulación, y en general aumentan la salud del cuerpo. Se recomienda una plan de 30 a 60 minutos de ejercicio de resistencia aeróbica cinco días a la semana. Por ejemplo:

- *Caminar rápidamente o correr*
- *Jugar futbol o básquetbol*
- *Andar por bicicleta*
- *Practicar Zumba o bailar*



Fortalecimiento

El ejercicio de fortalecimiento aumenta la fuerza muscular del cuerpo. También mejora el bien estar del corazón y ayuda a controlar el diabetes. Aun pequeños incrementos de fortaleza muscular pueden impactar muy positivamente su salud. Este tipo de ejercicio se llama "entrenamiento de fortaleza" o "entrenamiento de resistencia". Se recomienda un plan de entrenamiento de resistencia dos veces por semana. Por ejemplo:

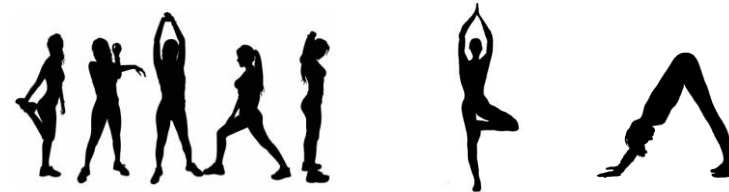
- *Levantar pesas*
- *Lagartijas; abdominales; sentadillas; postura en tabla/primer posición de lagartijas*
- *Usar una banda elástica de resistencia para hacer ejercicios.*



Flexibilidad

Los ejercicios para aumentar flexibilidad le proporcionan elasticidad a los músculos, y ayudan a mantener la agilidad. El mantenimiento adecuado de la agilidad corporal, aumenta el nivel de movimiento necesario para poder llevar a cabo otros tipos de ejercicio, y las actividades cotidianas. Es recomendable hacer diez o más minutos de ejercicios de flexibilidad al término de su rutina de ejercicio. También se puede asistir una clase de yoga un día o más a la semana. Ejemplos incluyen:

- *Ejercicios de flexibilidad / estirar los músculos del cuerpo*
- *Practicar yoga*



Equilibrio

Los ejercicios para desarrollar el equilibrio también son importantes para lograr la función ideal del cuerpo. Muchos ejercicios de fortalecimiento de los músculos de la parte inferior del cuerpo también incrementan el equilibrio. Por ejemplo:



- *Pararse sobre solo un pie*
- *Caminar asegurándose de iniciar el movimiento sobre el talón estirando los músculos en dirección de los dedos de los pies.*
- *Tai Chi (una forma ligera de arte marcial)*



Recursos Para Hacer Ejercicio

Ciudad de Oakland Parques y Centros de Recreación sitio web: <http://www2.oaklandnet.com/Government/o/opr/s/facility/>

Zumba

- **Carmen Flores Recreation Center**
1637 Fruitvale Ave. (Josie de la Cruz Park)
(510) 535-5631
Costo: \$29.00
Se Habla: inglés, español
Horas: *Lunes, Martes, & Jueves*
5:30-6:30 pm
Lunes & Viernes 9-10 am

- **East Oakland Fitness Gym**
3700 East 12th Street
Costo: Favor de llamar al (510) 550-5264
Se Habla: inglés, español
<http://www.kuidatesport.com>

Yoga

- 3832 MacArthur Blvd.
Costo: Gratis, donaciones aceptadas
Se Habla: Inglés, español
Horas: *Domingo 10-11:30am*
- **Redwood Heights Rec Center**
3883 Aliso Ave.
(510) 482-7827
Costo: \$15.00 sin inscribirse / 5 clases por \$45.00
Se Habla: inglés, español
Horas: *Lunes & Miércoles 6:30-7:30pm*

Entrenamiento con Pesas

- **San Antonio Rec Center**
1701 East 19th Street
(510) 535-5608
Costo: Bajo
Se Habla: inglés, poco español
Horas: *Martes-Viernes después de 6pm & Sábado 12-5pm*

Aerobics/Kickboxing Combo con Pilates/Baile

- **Carmen Flores Rec Center**
1637 Fruitvale Ave (Josie de la Cruz Park)
(510)535-5631
Se Habla: inglés, español
Horas: *Martes 8:40-9:40am, Miércoles*
12:30-1:30pm, Viernes 12:30-1:30pm

Baile

- **Aztec Rhythm Clase de Danza Carmen Flores Rec Center**
1637 Fruitvale Ave (Josie de la Cruz Park)
(510) 535-5631
Se Habla: inglés
Horas: *Jueves 7:00-8:00pm*
- **Moderno/Jazz/Latin/Hip-Hop/Ballet/Gymnasio East Oakland Sports Center**
9161 Edes Ave.
(510) 615-5838
Costo: \$30.00
Se Habla: inglés, poco español
Horas: *Martes & Miércoles 5-6pm, Viernes*
4:30-5:30pm

Artes Marciales/Auto Defensa

- **San Antonio Rec Center**
1701 East 19th Street
(510) 535-5608
Costo: Bajo
Se Habla: inglés, poco español
Horas: *Favor de llamar por teléfono para el horario.*

- **Carmen Flores Recreation Center**
1637 Fruitvale Ave. (Josie de la Cruz Park)
(510) 535-5631
Se Habla: inglés, poco español
Horas: *Lunes, Miércoles, Viernes*
6:00-8:00pm

Natación/Aerobics Acuático

- **East Oakland Sports Center**
9161 Edes Ave.
(510) 615-5838
Costo: bajo, nadar es gratis
Se Habla: inglés, poco español
Horas: *Open Swim Lunes-Domingo,*
Aerobics Acuático Lunes & Miércoles: 8-
9am, Martes & Jueves: 6:30-7:20am

Tai Chi

- **Redwood Heights Rec Center**
3883 Aliso Ave.
(510) 482-7827
Costo: \$15.00 sin inscribirse/4 clases por \$40
Se Habla: inglés, poco español
Horas: *Jueves 10-11am,*
11:15-12:15pm
- **Diamond Rec Center**
3860 Hanly Road
(510) 482-7831
Costo: \$11.00
Se Habla: inglés, poco español
Horas: *Martes 10-11am*