

Welcome to your
FLAMINGO PARK

Fitness Zone[®] AREA

Congratulations
on choosing a
healthy lifestyle!

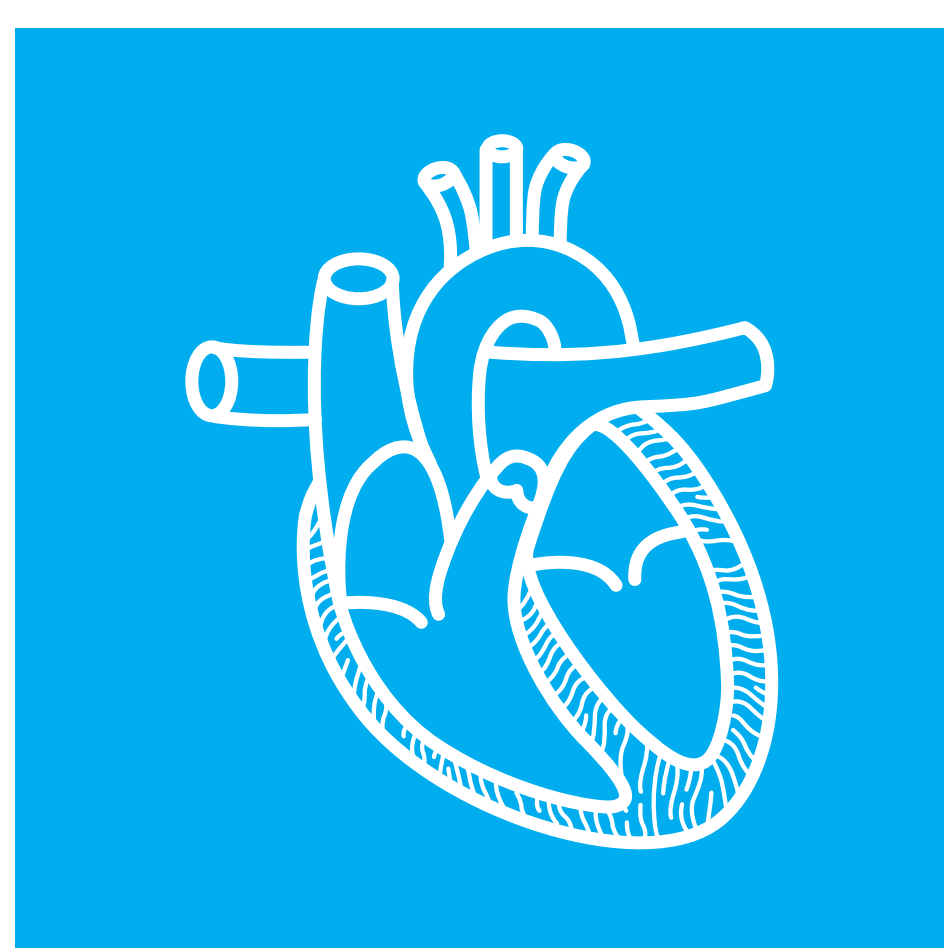
Get Active

Try to be active every day.
Even if you've never exercised
or haven't exercised in many
years, you can benefit from
fitness at any age.

Before You Start

- Start slowly. Warm up for 5 to 10 minutes with easy stretching or brisk walking.
- Take it easy. Moderate exercise can benefit you as much as intense exercise.
- Read and understand all exercise instructions.

A Complete Exercise Program Includes **3 TYPES OF ACTIVITY:**



AEROBIC EXERCISE

(minimum 30 minutes a day)

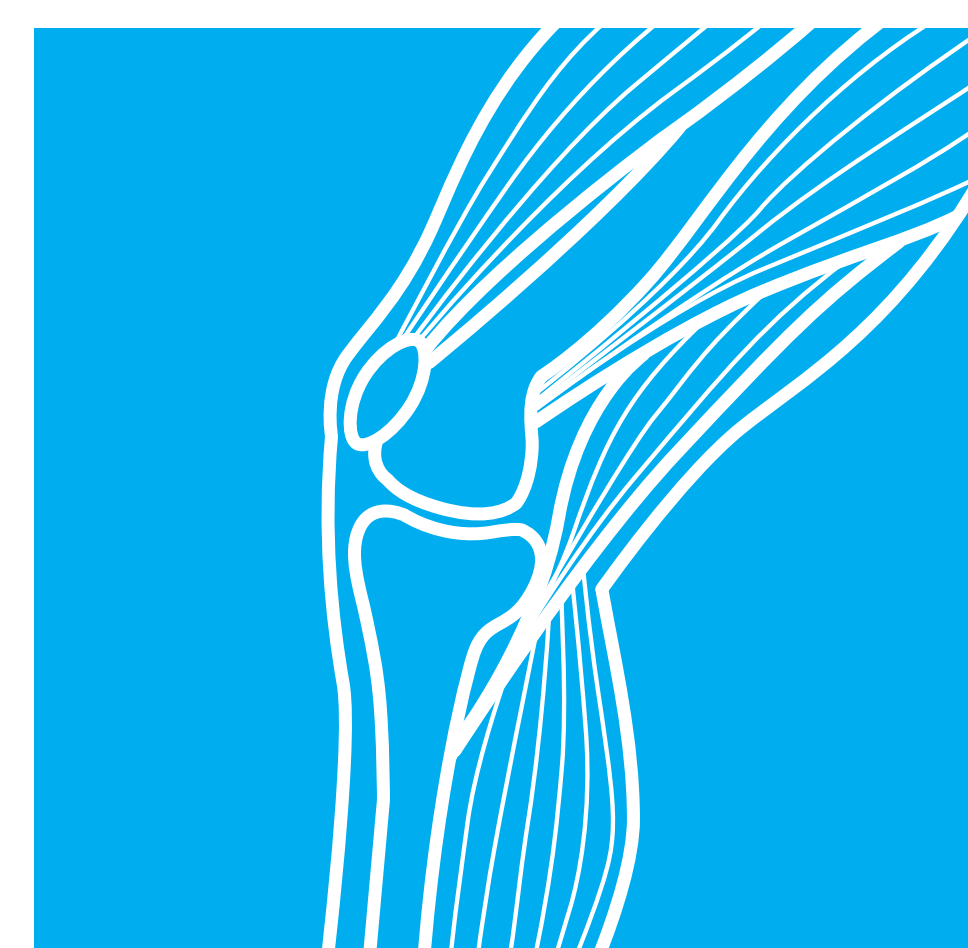
- Raises your heart rate
- Uses the large muscles of the body (arms, legs, back)
- Decreases risk of chronic disease
- Helps you lose weight



STRENGTH-BUILDING

(minimum 10 minutes a day)

- Increases strength
- Improves balance
- Increases bone density



STRETCHING

(minimum 5 to 10 minutes a day)

- Loosens stiff joints
- Lengthens and loosens muscles



MIAMIBEACH



FITNESS ZONE AREAS ARE A PROJECT OF THE TRUST FOR PUBLIC LAND TO HELP COMMUNITIES GET FIT AND STAY HEALTHY. | tpl.org/fitnesszones

Bienvenido a su

Fitness Zone[®] AREA

de **FLAMINGO PARK**

¡Felicidades por elegir un estilo de vida saludable!

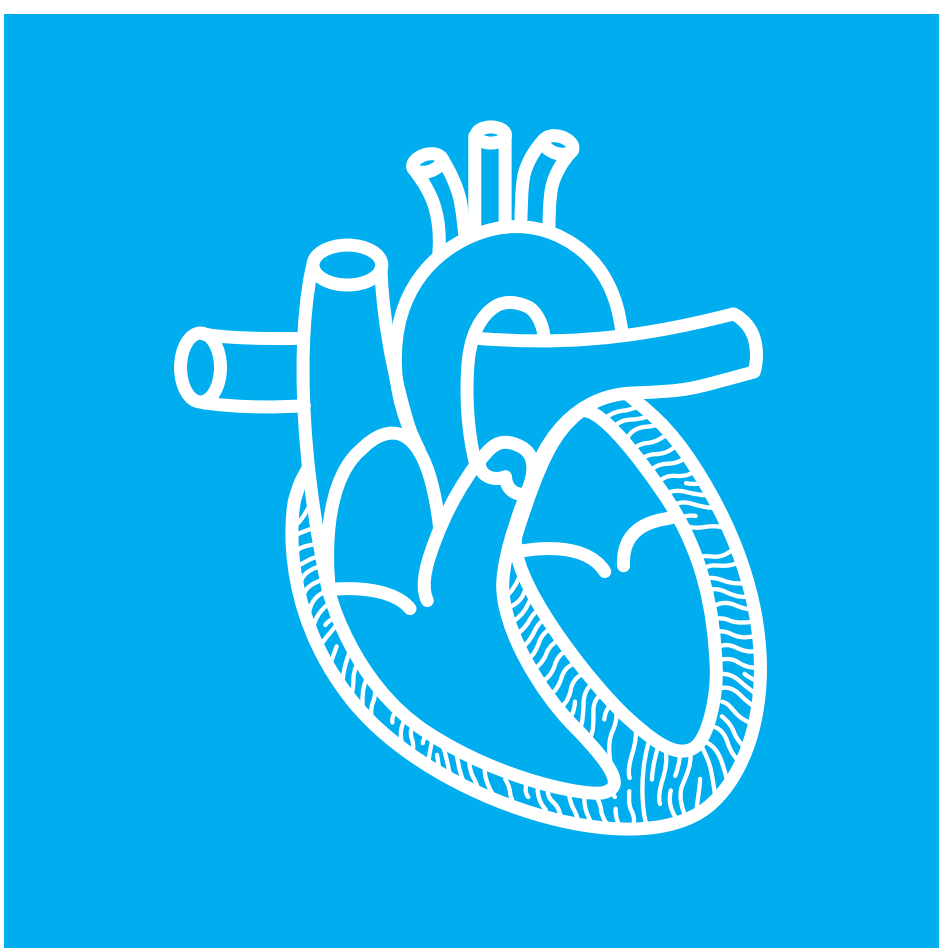
Manténgase Activo

Trate de estar más activo cada día. Aún, si nunca ha ejercitado o no lo ha hecho por muchos años, el ejercicio lo puede beneficiar a cualquier edad.

Antes De Comenzar

- Empiece despacio. Haga ejercicios de calentamiento de 5 a 10 minutos, haciendo ejercicios de estiramiento suaves o una caminata a paso ligero.
- Tómelo con calma. El ejercicio moderado lo puede beneficiar tanto como un ejercicio intenso.
- Lea y comprenda todas las instrucciones del ejercicio.

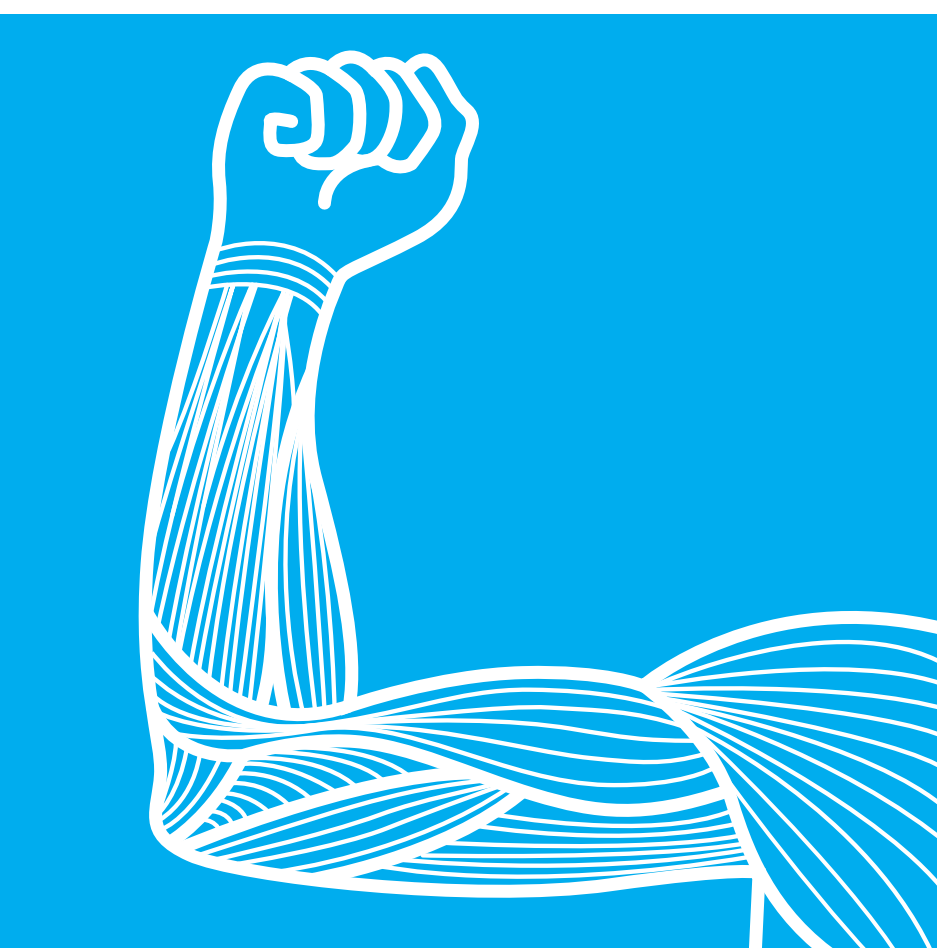
Un Programa De Ejercicio Completo Que Incluye **TRES TIPOS DE ACTIVIDADES:**



EJERCICIO AERÓBICO

(comience hasta llegar a por lo menos 30 minutos al día)

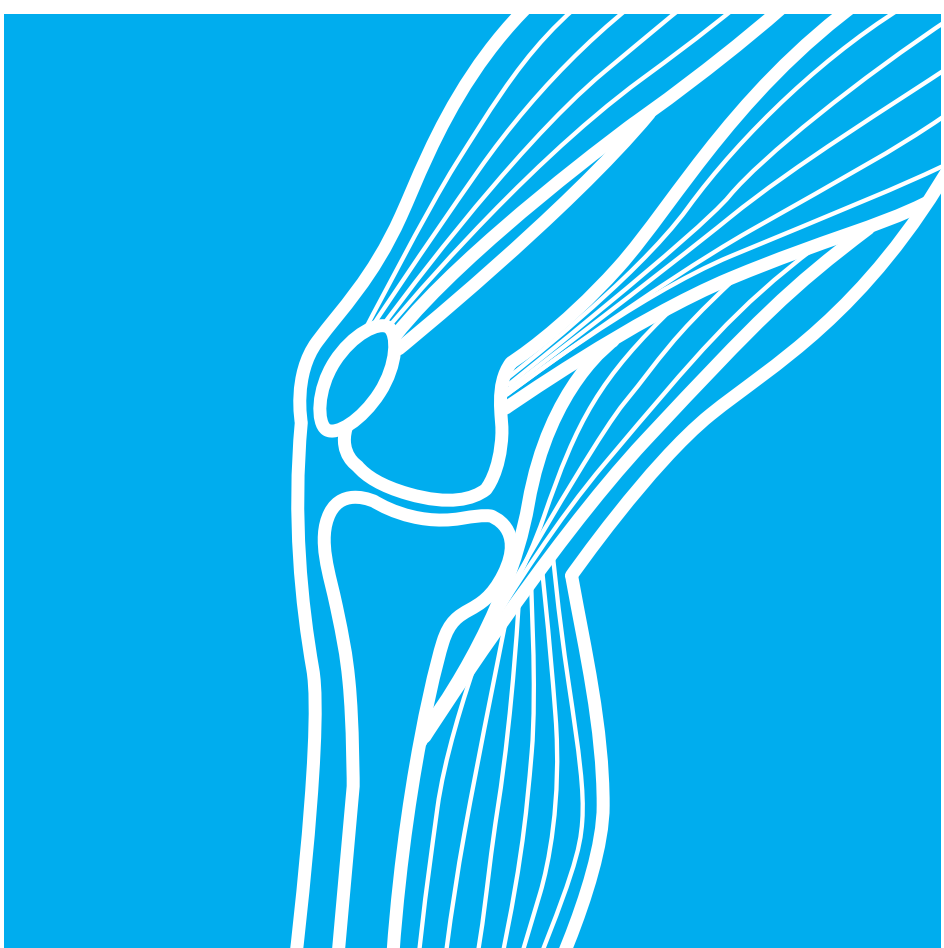
- Es cualquier actividad que incremente el ritmo cardiaco
- Usa los músculos grandes del cuerpo (brazos, piernas, espalda)
- Reduce el riesgo de enfermedades crónicas
- Ayuda a bajar de peso



FORTALECIMIENTO

(comience hasta llegar a por lo menos 10 minutos al día)

- Incrementa el vigor
- Incrementa la habilidad para quemar calorías
- Incrementa la densidad de los huesos



ESTIRAMIENTO

(comience hasta llegar a por lo menos de 5 a 10 minutos por día)

- Ayuda a relajar las coyunturas rígidas
- Incrementa el grado de movilidad y flexibilidad



MIAMIBEACH



LAS ZONAS DE EJERCICIOS FÍSICOS (FITNESS ZONE AREAS) SON UN PROYECTO DE THE TRUST FOR PUBLIC LAND PARA AYUDAR A QUE LAS COMUNIDADES LOGREN UN BUEN ESTADO FÍSICO Y PERMANEZCAN SALUDABLES. | tpl.org/fitnesszones