



# A Minute for Your Health

## *Movement is medicine*

May 2022

***If exercise came in a pill, it would be the #1 prescribed drug in the U.S.*** Exercise helps the body, mind, and the emotions. It is a powerful antidote to stress. When we exercise, endorphins are released into the bloodstream and this reduces the bad effects of stress. Regular exercise also reverses changes in the body that occur with stress. There are lots of ways to exercise, and any amount helps!

**Cardio** - This type of exercise strengthens the heart, lungs, and the rest of the cardiovascular system. Walking, jogging, dancing, and bicycling are examples of cardio. Aim for 20-30 minutes per day at least 5 days per week.



**Strength** - This type of exercise builds muscles in the body, like the legs, arms, abdominals, and back. Having strong muscles helps prevent injuries. Weight lifting, body weight exercises, and yard work are examples. Do activities to build strength 2-3 times per week.

**Flexibility and balance** - These are important for injury prevention and body awareness. Stretching, yoga, and tai chi are some examples. Do flexibility and balance exercises 3 or more times per week.



# Ways to be ACTIVE

Every day there's a way to move for everyone! Whether the gym, outside, at home, at work, or getting errands done, try these ideas to get motivated and active today:

## **Mood: I don't feel like exercising**

Think of it as moving your body, not exercise. Do things that bring you joy or help you get errands and chores done.

- Turn on some music and dance
- Make it social - take a class or meet with a friend to walk
- Walk or bike to shop or do errands
- Play an active video game
- Jump on a trampoline
- Park farther away from where you are going
- Do some chores at home or in the yard
- Stretch while watching TV
- Take the stairs

## **Mood: I want to exercise but not at the gym**

- Go swimming
- Ride your bike
- Go jogging or walking at the park
- Dance- either on your own or do an online dance class like Zumba
- Do some gardening
- Try an at-home exercise class from WorkFit or on YouTube
- Do Yoga or Tai Chi
- Try a body-weight workout
- Short on time? Try a 7 minute workout (look for options online)

## **Mood: I feel like going to the gym**

- Use different machines to exercise different muscles
- Take a cardio class, like Zumba, Spin, or Bootcamp
- Use the rock wall for a challenging strength session
- Use the free personal training sessions
- Try yoga, pilates, or meditation to enhance the mind/body connection

## **May Exercise: Find ways to move more**

- Do Stretch & Flex before your shift to get your body loose and ready for work
- Make a plan for exercise by putting it in your calendar or regular weekly schedule.
- Are you ready to commit to walking 5000 steps per day? Join the UC Moves Challenge this month. The first 400 people to sign up will represent Berkeley in this system-wide program. Registration opens May 2. Sign up by scanning the QR code shown at left





# Un minuto para su salud

## *El movimiento es medicina*

mayo 2022

**Si el ejercicio viniera en forma de pastilla, sería el fármaco prescrito número 1 en los EE. UU.** El ejercicio ayuda al cuerpo, la mente y las emociones. Es un poderoso antídoto contra el estrés. Cuando hacemos ejercicio, se liberan endorfinas en el torrente sanguíneo y esto reduce los efectos negativos del estrés. El ejercicio regular también revierte los cambios en el cuerpo que ocurren con el estrés. Hay muchas maneras de hacer ejercicio, ¡y cualquier cantidad ayuda!

**Cardio:** este tipo de ejercicio fortalece el corazón, los pulmones y el resto del sistema cardiovascular. Caminar, trotar, bailar y andar en bicicleta son ejemplos de ejercicios cardiovasculares. Trate de 20-30 minutos por día al menos 5 días a la semana.



**Fuerza:** este tipo de ejercicio fortalece los músculos del cuerpo, como las piernas, los brazos, los abdominales y la espalda. Tener músculos fuertes ayuda a prevenir lesiones. El levantamiento de pesas, los ejercicios de peso corporal y el trabajo en el jardín son ejemplos. Haga actividades para fortalecerse 2 o 3 veces por semana.

**Flexibilidad y equilibrio:** estos son importantes para la prevención de lesiones y la conciencia corporal. El estiramiento, el yoga y el tai chi son algunos ejemplos. Haga ejercicios de flexibilidad y equilibrio 3 o más veces por semana.



**Be Well at Work**  
Faculty/Staff Wellness

# Formas de ser ACTIVO

¡Cada día hay una manera de moverse para todos! Ya sea en el gimnasio, al aire libre, en casa, en el trabajo o haciendo mandados, pruebe estas ideas para estar motivado y activo hoy:

## Estado de ánimo: no tengo ganas de hacer ejercicio

Piense en ello como mover su cuerpo, no como ejercicio.

Haz cosas que te traigan alegría o te ayuden a hacer mandados y tareas.

- Pon música y baila
- Hágalo social: tome una clase o reúnase con un amigo para caminar
- Caminar o andar en bicicleta para ir de compras o hacer mandados
- Juega un videojuego activo
- Saltar en un trampolín
- Estaciona más lejos de donde vas
- Hacer algunas tareas en casa o en el jardín
- Estírate mientras ves la televisión
- Vé por las escaleras

## Estado de ánimo: quiero hacer ejercicio pero no en el gimnasio

- Ir a nadar
- Monta tu bicicleta
- Ir a trotar o caminar en el parque
- Baila, ya sea por tu cuenta o haz una clase de baile en línea como Zumba
- hacer un poco de jardinería
- Pruebe una clase de ejercicios en el hogar de WorkFit o en YouTube
- Haz Yoga o Tai Chi
- Pruebe un entrenamiento de peso corporal
- ¿Poco de tiempo? Pruebe un entrenamiento de 7 minutos (busque opciones en línea)

## Estado de ánimo: tengo ganas de ir al gimnasio.

- Usa diferentes máquinas para ejercitar diferentes músculos.
- Tome una clase de cardio, como Zumba, Spin o Bootcamp
- Usa la pared de roca para una sesión de fuerza desafiante
- Utiliza las sesiones gratuitas de entrenamiento personal
- Pruebe yoga, pilates o meditación para mejorar la conexión mente/cuerpo.



## Ejercicio de mayo: encuentre maneras de moverse más

- Haga estiramientos y flexiones antes de su turno para que su cuerpo se suelte y esté listo para el trabajo.
- Haga un plan de ejercicio poniéndolo en su calendario o programa semanal habitual.
- ¿Estás listo para comprometerte a caminar 5000 pasos por día? Únase al Desafío UC Moves este mes. Las primeras 400 personas en inscribirse representarán a Berkeley en este programa de todo el sistema. El registro abre el 2 de mayo. Regístrese escaneando el código QR que se muestra a la izquierda



# 健康时刻

## 运动是药

2022年5月

**如果运动是一种药丸，它将是美国排名第一的处方药。**锻炼有助于身体、思想和情绪。它是一种强大的压力解毒剂。当我们运动时，内啡肽会释放到血液中，从而减少压力的不良影响。经常锻炼也可以逆转身体因压力而发生的变化。有很多方法可以锻炼，任何数量都有帮助！

**有氧运动**——这种运动可以增强心脏、肺和心血管系统的其他部分。步行、慢跑、跳舞和骑自行车是有氧运动的例子。目标是每周至少5天，每天20-30分钟。



**力量**——这种类型的运动可以锻炼身体的肌肉，如腿部、手臂、腹部和背部。拥有强壮的肌肉有助于防止受伤。举重、体重锻炼和庭院工作就是例子。每周进行2-3次增强力量的活动。

**灵活性和平衡性**——这些对于预防伤害和提高身体意识很重要。伸展运动、瑜伽和太极拳就是一些例子。每周进行3次或更多次的柔韧性和平衡练习。



# 积极的方式

每天都有适合每个人的移动方式！无论是在健身房、户外、在家、在工作中，还是在完成差事，尝试这些想法，让今天变得积极主动：

## 心情：不想运动

把它想象成移动你的身体，而不是锻炼。做一些能给你带来快乐或帮助你完成差事和家务的事情。

- 打开一些音乐和舞蹈
- 让它变得社交 - 上课或与朋友见面散步
- 步行或骑自行车购物或办事
- 玩一个活跃的视频游戏
- 跳上蹦床
- 把车停在离你要去的地方更远的地方
- 在家里或院子里做一些家务
- 看电视时伸懒腰
- 走楼梯

## 心情：我想锻炼但不在健身房

- 去游泳
- 骑自行车
- 去公园慢跑或散步
- 舞蹈 - 自己或参加像尊巴舞这样的在线舞蹈课
- 做一些园艺
- 尝试 WorkFit 或 YouTube 上的家庭锻炼课程
- 做瑜伽或太极
- 尝试体重锻炼
- 时间短？尝试 7 分钟锻炼（在线查找选项）

## 心情：我想去健身房

- 使用不同的机器锻炼不同的肌肉
- 参加有氧运动课程，例如尊巴、旋转或训练营
- 使用岩墙进行具有挑战性的力量训练
- 使用免费的个人培训课程
- 尝试瑜伽、普拉提或冥想来增强身心联系

## 五月锻炼：寻找更多运动的方法

- 轮班前做伸展运动，让身体放松，为工作做好准备
- 制定锻炼计划，将其放入您的日历或每周定期计划中。
- 你准备好每天步行 5000 步了吗？本月加入 UC Moves 挑战。前 400 名注册的人将代表伯克利参加这个全系统的计划。5 月 2 日开始报名。扫描左图二维码报名

