

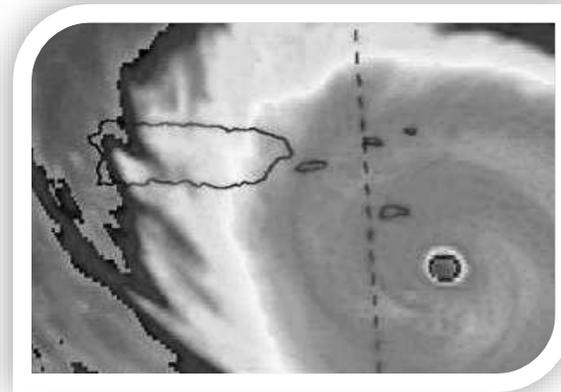
## Benefits of Physical Activity

People who exercise are less likely to develop illness. They are more fit and able to overcome obstacles. Start regular exercise, build your capacity, and prepare your body.

### Before & During Hurricane:

Physical activity may be necessary for survival. Physical activity also helps increase your brain's "feel-good signals". This helps reduce the possibilities of you feeling stressed, anxious or depressed.

**Post Hurricane:** Power and elevators may be down. Don't let that stop your daily activities. VMove to have fun with the family and foster unity in this difficult time.



Join us!

Website: [www.vmovement.com](http://www.vmovement.com)

Facebook: VMove

Instagram: @v.movement

YouTube: VMovement

**VMove**  
*and Keep Fit to*  
**PREPARE**   
*for Hurricanes*

## Prepare your body now!

**Aerobic activity:** Get your body ready for anything. Every move counts, but try to get at least 30 mins. of moderate activity daily.

- Walking, jogging or running: If you don't have access to open space, run in place while watching TV!
- Take the stairs more often!
- Take 2 min activity breaks,
- Sit less, move CreActively all day!
- Learn to swim
- Join VMove to motivate yourself, and learn more about overcoming social and other barriers to add physical activity to your day.

**Weightlifting:** Use objects like water bottle cases, food cans, bags of rice, soda bottles, etc. Be creative and step it up slowly!

**Stretching and balance:** Hold different poses to improve your balance while relaxing your breath.

**Defy gravity:** Improve your muscle tone and dust off those joints! Make a habit of lifting your extremities and trunk against gravity for a few minutes every day. You can do planks, circular motions with your outstretched arms, or lying in bed and cycling with your legs.

### What counts as moderate physical activity

Any physical activity is better than none. It is never too late to get more active to improve health. Activities could include:



## Preparing for a Hurricane

The best preparation is to be physically and mentally healthy and fit. All that exercise will pay off. Moving furniture, sandbags, boarding windows, and moving quickly to safer spaces when needed will all be easier if you are fit.

### During a hurricane

Wear comfortable shoes and clothes that allow you to move freely and easily during the hurricane as needed.

**Keep moving frequently:** Don't have much space to move? You can run in place, do jumping jacks or dance! In addition to getting your workout, it will help reduce your stress.

**Play!:** Adults and children might get withdrawal symptoms without electronics. Keep positive and active by playing! You can play hide-and-seek, pretend, "un, dos, tres pescao", tag, etc. Just have fun and keep moving!



## Aftermath

**Clean up:** Clearing up the debris, and flood water, climbing stairs and many other necessities require more physical activity than you normally need.

**Walk:** Go for a walk, or even a run, to check out your neighborhood.

**Have some fun:** When there is no electricity, it is a great time to dance or play with your neighbors and family.

**Help others:** Keep physically active while helping others who need some assistance. If you are fit, you can help move objects blocking entrances and roads, or carry supplies for neighbors.

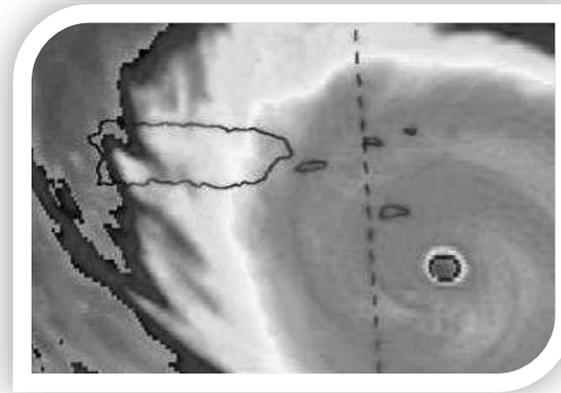
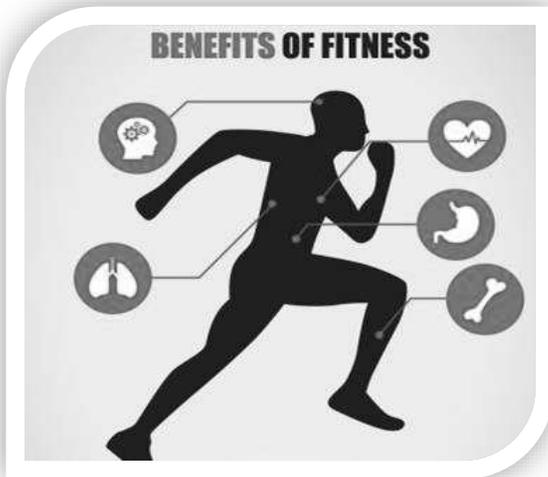


## Beneficios de Actividad Física

Las personas que hacen ejercicio tienen menos probabilidades de desarrollar enfermedades. Son más aptos y capaces de superar obstáculos. Comience ejercicio regular, desarrolle su capacidad y prepare su cuerpo.

**Antes y durante un huracán:** La actividad física puede ser necesaria para la supervivencia. La actividad física también ayuda a aumentar las "señales de bienestar" de su cerebro. Esto ayuda a reducir las posibilidades de que se sienta estresado, ansioso o deprimido.

**Post Huracán:** La electricidad y los ascensores pueden no funcionar. No dejes que eso detenga tus actividades diarias. VMove para divertirse con la familia y fomentar la unidad en este momento difícil.



**PREPARE**   
*su cuerpo y  
manténgase  
Activo con*



¡Únete a nosotros!

Website: [www.vmovement.com](http://www.vmovement.com)

Facebook: VMove

Instagram: @v.movement

YouTube: VMovement

## ¡Prepare su cuerpo ahora!

**Actividad aeróbica:** Prepare cuerpo para cualquier cosa. Cada movimiento cuenta, pero trata de obtener al menos 30 mins. de actividad moderada en tu día.

- Caminar, trotar o correr: si no tiene acceso a un espacio abierto, ¡corra en su lugar mientras mira televisión! Take the stairs more often!
- Tome 2 minutos de actividad.
- Siéntese menos, muévase CreActivamente Aprenda a nadar
- Únase a VMove para motivarse y aprenda más sobre cómo superar las barreras sociales y de otro tipo para agregar actividad física a su día.

**Levantamiento de pesas:** Use objetos como cajas de botellas de agua, latas de alimentos, bolsas de arroz, botellas de refrescos, etc. ¡Sea creativo y aumente lentamente!

**Estiramiento y equilibrio:** Mantenga diferentes posturas para mejorar su equilibrio mientras relaja la respiración.

**Desafíe la gravedad:** Haga un hábito de levantar sus extremidades contra la gravedad durante unos minutos diariamente. Puede hacer movimientos circulares con sus brazos extendidos, o acostarse en la cama y andar en bicicleta con las piernas.

### What counts as moderate physical activity

Any physical activity is better than none. It is never too late to get more active to improve health. Activities could include:



## Preparándose para un huracán

La mejor preparación es estar física y mentalmente saludable y en forma. Todo ese ejercicio dará sus frutos. Mover muebles y objetos pesados, entablar las ventanas, moverse a espacios más seguros cuando sea necesario será más fácil si está en forma.

## Durante un huracán

Use zapatos y ropa cómodos que le permitan moverse con libertad y facilidad durante el huracán cuando sea necesario.

**Sigue moviéndote con frecuencia:** ¿No tienes mucho espacio para moverte? ¡Puedes correr en su lugar, hacer saltos o bailar! Además de hacer ejercicio, ayudará a reducir el estrés.

**¡Juega!:** Adultos y niños pueden tener síntomas de abstinencia sin electrónicos. ¡Mantente positivo y activo jugando! Puede jugar al escondite, pretender, "un, dos, tres pescao", "tag", etc. ¡Sólo diviértase y siga moviéndose!



## Secuelas

**Limpieza:** limpiar los escombros y las inundaciones, subir escaleras y muchas otras necesidades requieren más actividad física de la que normalmente necesita.

**Caminar:** salga a caminar, o incluso a correr, para verificar su vecindario.

**Diviértase:** cuando no hay electricidad, es un buen momento para bailar o jugar con sus vecinos y familiares..

**Ayude a otros:** manténgase físicamente activo mientras ayuda a otros que necesitan asistencia. Si está en forma, puede ayudar a mover objetos que bloquean entradas y caminos, o llevar suministros para los vecinos.

