



# On Track

A bi-monthly newsletter from  
Lawndale Christian Fitness Center

MAR/APR 2010

www.lawndale.org  
3860 W. Ogden Ave., Chicago, IL 60623 • 773.843.3219

## HOURS

Monday - Friday 5:30am - 9pm

Saturday 7am - 5pm

Sunday Closed

### One small step toward better nutrition

March is National Nutrition Month, and while we typically focus on the exercise portion of fitness, diet obviously plays a large role as well. And just like with exercise, small changes in your diet can add up to big differences in your health.

One often overlooked part of nutrition is salt intake. Recent research has found that reducing by three grams (1/2 teaspoon) the amount of salt in your diet each day is all it takes to significantly cut the amount of heart disease and heart-related deaths in adults. In fact, it is believed that the benefits of salt reduction could be as significant to the population as if half of smoking adults quit their habit.

One way to reduce salt intake is simply not adding extra salt to your food. Many foods, especially those prepared in a restaurant or packaged meals, already have a significant amount of salt.

There is no need for additional salt. Just as you train your body for your workouts, you can train your taste buds to require less salt. Doing so can result in a better quality of life and will potentially add years to your life.

Source: www.healthfinder.gov

### Bodyflow: Increase your fitness while decreasing stress

We are now offering Bodyflow—a class that will significantly improve you in one of the most neglected components of fitness: flexibility. Bodyflow guides you through yoga poses, pilates exercises and relaxing movements that will help you feel balanced and calm.

The class will be offered Tuesday and Thursday mornings from 7am-8am as well as Monday and Thursday mornings from 10am-11am. Bodyflow was developed by Les Mills Group Fitness and appeals to all levels of fitness members. Whether you are a seasoned athlete or still forming an exercise routine, you will see an increase in your mobility, balance, core strength. You will also improve your mental health, reducing stress through the relaxation techniques.

Bodyflow is even recommended for pregnant women because exercises performed help greatly in your pregnancy, delivery, and recovery. All the instructors have been trained on how to make this workout safe for pregnant women.

Increasing your physical fitness while reducing stress sounds pretty good, right? Make plans to join us for Bodyflow.



### Spiritual Fitness: Your act of worship

*“Therefore, I urge you, brothers, in view of God’s mercy, to offer your bodies as living sacrifices, holy and pleasing to God—this is your spiritual act of worship.”*  
-Romans 12:1

What does it mean to offer your bodies as living sacrifices? How does this verse relate to exercise and taking care of your body? Can you worship God through exercise?

At LCFC we believe that worshipping God is not

just singing songs in church. Everything you do on a daily basis is an opportunity be a worshipful act to the Creator—we were made to do so!

When working out, think about how you are not only receiving a physical benefit, but also offering worship. Remember that toning your body is preserving one of God’s creations. Putting the focus on God, instead of yourself, can also prevent vanity from taking hold. So keep on running, lifting, walking, and praising!

*Or do you not know that your body is a temple of the Holy Spirit that is in you, whom you have from God, and that you are not your own? 1 Cor. 6:19*

### New Class

#### Bodyflow

Times:

Tues/Thurs: 7-8am

Mon/Thurs: 10-11am

### More Zumba classes

Due to popular demand, we have added another Zumba class to the schedule. In addition to its usual Tuesday and Thursday evening 7-8pm slots, we will now have a Zumba class on Fridays at 6pm!

### Indoor Cycling time change

Indoor Cycling will now be offered on Tuesday and Thursday nights at 8pm instead of its old Monday evening time slot.

### LCFC All-Stars

#### January:

Christine Riley  
Jimmy Gaither

#### February:

Stacy Collier  
Jerral Oliver



## En camino

Un boletín bi-mensual de  
Lawndale Christian Fitness Center

www.lawndale.org  
3860 W. Ogden Ave., Chicago, IL 60623 • 773.843.3219

MAR/ABR 2010

### HORAS

Lunes - Viernes 5:30am - 9pm

Sábado 7am - 5pm

Domingo Cerrado

### Un paso hacia la buena nutrición

Marzo es el mes de la nutrición y aunque solemos enfocarnos en hacer ejercicio como parte de estar en buena forma física, la dieta también juega un papel importante. Tanto como el ejercicio, es posible que los cambios pequeños a la dieta produzcan grandes resultados para su salud.

Un factor que se pasa por alto a menudo es la cantidad de sal que uno consume. Las investigaciones demuestran que la reducción del consumo de la sal por 3 gramos (1/2 cucharadita) al día reduce de una manera significativa las enfermedades cardíacas y el número de muertos debido a causa de enfermedad cardíaca en adultos. De hecho, se cree que los beneficios de reducir el consumo de

la sal puede ser tan eficaz como si la mitad de los adultos que fuman dejaran de fumar.

Una manera de reducir el consumo de la sal es no agregar sal a la comida. Muchas comidas, sobre todo las que se preparan en los restaurantes o las que se venden empaquetadas ya llevan mucha sal.

No hay necesidad de agregar sal. Tal como se entrena el cuerpo para hacer ejercicio, se puede entrenar el paladar de querer menos sal. El resultado será una mejor calidad de la vida y podría añadirle años a su vida.

Fuente: www.healthfinder.gov

### Bodyflow: Mejorar la forma física y disminuir el estrés

Ahora damos clases de Bodyflow—una clase que mejora la flexibilidad, que es uno de los componentes de la buena forma física que recibe poca atención. En las clases de Bodyflow, aprenderá posturas de yoga, ejercicios de Pilates y movimientos relajantes para ayudarlo a sentirse equilibrado y tranquilo.

Las clases se dan los martes y los jueves de las 7 am hasta las 8 am, y los lunes y jueves de las 10 am hasta las 11 am. Bodyflow fue desarrollado por Les Mills Group Fitness y sirve para gente de todos niveles de estado físico. Sea Ud. atleta con mucha experiencia o una persona que está apenas empezando un programa de ejercicio, verá un aumento de la movilidad, el equilibrio y la fuerza central corporal. Además mejorará su salud mental y reducir el estrés a través de las técnicas

de relajación.

Bodyflow se recomienda aun para la mujer embarazada, porque los ejercicios del programa la ayudan con el embarazo, el parto y la recuperación. Todos los instructores están capacitados para dar clases que no hacen daño a la mujer embarazada.

Parece buena idea mejorar la forma física y disminuir el estrés a la vez, ¿verdad? Venga a participar en la clase Bodyflow.



### La buena forma espiritual: Su verdadero culto

*“Por lo tanto, hermanos, os ruego por las misericordias de Dios que presentéis vuestros cuerpos como sacrificio vivo, santo, agradable a Dios, que es vuestro verdadero culto.” -Romanos 12:1*

¿Qué significa presentar el cuerpo como sacrificio vivo? ¿Cómo se relaciona este versículo con hacer ejercicio y cuidarse el cuerpo? ¿Se puede adorar a Dios a través del ejercicio?

En LCFC creemos que adorar a Dios no tiene que

ver tan solo con entonar canciones en el culto. Cada cosa que hace a diario puede ser un culto de adoración al Creador—¡nos creó para hacerlo!

Cuando Ud. hace ejercicio, piense en como no tan solo recibe un beneficio físico, sino que también ofrece el cuerpo como acto de adoración. Acuédese que mantener el estado físico del cuerpo es mantener una de las creaciones de Dios. Enfocarse en Dios, en vez de en sí mismo, puede ayudarlo a evitar la vanidad. ¡Siga trotando, alzando, caminando y alabando!

*¿No saben ustedes que su cuerpo es templo del Espíritu Santo que Dios les ha dado, y que el Espíritu Santo vive en ustedes? Ustedes no son sus propios dueños. I de Corintios 6:19*

### Clase nueva

#### Bodyflow

Hoario:

Mar/Jeu: 7-8am

Lun/Jeu: 10-11am

### Más clases de Zumba

Ustedes lo pidieron y ahora hay otra clase de Zumba en el horario. Además de la clase que se reúne los martes y jueves de las 7 pm a las 8 pm, ¡ahora se dará la clase de Zumba los viernes a las 6 pm!

### Ciclismo en pista cubierta cambio de horario

La clase de ciclismo en pista cubierta ahora se da los martes y jueves a las 8 pm en vez de los lunes por la noche.

### LCFC All-Stars

#### Enero:

Christine Riley  
Jimmy Gaither

#### Febrero:

Stacy Collier  
Jerral Oliver