

Unang Hakbang: Higit na pagkilos

Itaas ang araw-araw na pagkilos sa pamamagitan ng mga ideyang ito.



Samahang maglakad ang aso
Magtrabaho sa hardin
Maglakad papunta sa tindahan
Maglakad papunta sa mall
Maglakad sa loob ng bahay

Maglaro ng bola
Magbuhat ng kahoy
Umakyat sa hagdanan
Maglaro ng golf
Makipaglaro sa iyong mga anak at apo

Pumarada nang malayo sa pinamimilihan.

Simulan ang ginagawa mo ngayon at dagdagan ng kaunti ang ginagawa.



Ikalawang Hakbang: Sumulong sa ehersisyo

Kapag handa ka na, pumili ng isa o dalawang gawain na gusto mo at gawin ang mga ito 5 na beses sa isang linggo.



Mabilis na paglalakad
Paglangoy
Pagado
Pagyagyag
Pagsasayaw

Paglundag sa lubid
Pag-ski
Volleyball
Pamimisikleta
Paglalaro ng mga aktibong laro



Kapag nagsimula ka nang mag-ehersisyo

Magsimula nang marahan. Sa una ay 5 minuto lamang. Kung nararamdaman mong sobra ang pagtatrabaho, sobra nga ito – magdahan-dahan. Itanong sa iyong doktor kung mayroon kang mga problema sa kalusugan o kung hindi ka sanay sa mabibigat na ehersisyo. Ang paggamit ng buong katawan ay ehersisyong malusog sa puso (aerobic).



Ikatlong Hakbang: Sundin ang mga tuntunin sa ligtas na ehersisyo

1. Marahang magpainit o magpakondisyon. Maglakad o marahang mag-ehersisyo ng 5 minuto.
2. Magsimula sa 5 minutong ehersisyo. Magdagdag ng 5 minuto bawat linggo hanggang umabot ka sa 30 minuto. Asintahin ang 5 na beses kada linggo.
3. Magpalamig. Marahang maglakad ng 5 minuto.

Kapag nakaramdam ka ng pananakit habang nag-eehersisyo, TUMIGIL. Tawagan ang iyong doktor.



Tandaan:

1. Piniliin ang pinakagusto mo. Subukan ang iba-ibang ehersisyo sa iba-ibang araw.
2. Huwag susuko. Matagal bumuo ng mga bagong gawi.
3. Mag-ehersisyong kasama ng isang kaibigan.
4. Laging marahang magpainit at magpalamig
5. Mag-ehersisyo ng hanggang 30 minuto.
6. Mag-ehersisyo 5 na beses sa isang linggo

Gawin ito! Manatiling ginagawa ito! Mag-ehersisyo!



Lahat ng katawan ay ginawa para kumilos



Gusto mo bang

- ☺ magkaroon ng higit na sigla?
- ☺ bumuti ang pakiramdam?
- ☺ bawasan ang tensiyon?
- ☺ mas gumanda ang anyo?
- ☺ sumaya?

Ang pagbuo ng pamplet na ito ay sinuportahan ng Pambuong-estadong Sistemang AHEC ng Maine, ng Unibersidad ng New England, at ng Programang Bingham sa pakikipagtulungan sa Programang Pagbabagong-tatag ng Puso, Kennebec Valley Medical Center, Hunyo 1992.

Ang salin ng polyetong ito ay pinondohan ng Care1st Health Plan.

Kumilos! Kasingdali ng 1,2,3