

ជំហានទី 1 : ធ្វើចលនាឱ្យច្រើន

បង្កើនការធ្វើចលនាជាមួយនិងគំនិតទាំងនេះ។



បណ្តើរផ្តែ
ធ្វើកិច្ចការក្នុងសួនច្បារ
ដើរទៅហាងទំនិញ
ដើរទៅផ្សារធំ
ដើរនៅក្នុងផ្ទះ

លេងបាល់
ជំពូនអុស
ឡើងជណ្តើរ
លេងវាយកូនគោល
លេងជាមួយកូនឬចៅរបស់អ្នក

ចតឡានឱ្យឆ្ងាយពេលទៅផ្សារ។

ចាប់ផ្តើមជាមួយនិងអ្វីដែលអ្នកកំពុងធ្វើពេលនេះ ហើយធ្វើបន្តបន្តិចទៀត។



ជំហានទី 2 : ធ្វើចលនាក្នុងការហាត់ប្រាណ

ពេលណាអ្នករួចរាល់ ក៏ដើរសកម្មភាពពីរបីដែលអ្នកចូលចិត្ត ដោយហាត់ធ្វើឱ្យបាន 5 ដងក្នុងមួយអាទិត្យ។



ដើររហ័សរហួន
ហែលទឹក
អុំទូក
រត់យឺតៗ
រាំ

លោតអន្ទាក់
លេងបាល់ទះ
ដើរស្ទើរលើទឹកកក
លេងកីឡាណាដែលរស់រវើក
ជំហិនក់



កាលណាអ្នកចាប់ផ្តើមហាត់ប្រាណ

ចាប់ផ្តើមយឺតៗ។ ហាត់ 5 នាទីនៅលើកទីមួយ។ បើអ្នកមានអារម្មណ៍ថាហាត់ច្រើនហួស អ្នកបន្ថយចុះវិញ។ ឱ្យពេទ្យពិនិត្យក្រែងលោអ្នកមានរោគ ឬបើអ្នក មិនធ្លាប់ហាត់ប្រាណទេ។ ការប្រើរូបកាយទាំងមូលគឺជាការហាត់ប្រាណឱ្យបេះដូងបានល្អ។



ជំហានទី 3 : ធ្វើតាមច្បាប់សំរាប់ឱ្យហាត់ប្រាណដោយសុវត្ថិភាព

1. ធ្វើឱ្យខ្លួនមានកំដៅ។ ដើរឬហាត់ប្រាណយឺតៗ 5 នាទី។
2. ចាប់ផ្តើមការហាត់ 5 នាទី។ ថែម 5 នាទី ជារៀងរាល់អាទិត្យរហូត 30 នាទី។ បំបង់ហាត់ឱ្យបាន 5 ដងក្នុងមួយអាទិត្យ។
3. ធ្វើឱ្យខ្លួនត្រជាក់វិញ។ ដើរយឺតៗ 5 នាទី។

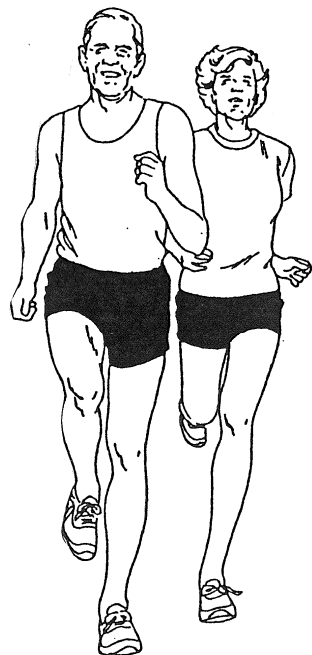
បើអ្នកមានការឈឺចាប់ពេលហាត់ប្រាណ ត្រូវឈប់ ហើយទូរស័ព្ទទៅគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក។



ការនឹកចាំ :

1. រើសអ្វីដែលអ្នកចូលចិត្តធ្វើជាងគេ។ សាកហាត់ខុសៗគ្នាសំរាប់ថ្ងៃនិមួយៗ។
2. កុំចុះចាញ់។ វាប្រើពេលយូរដើម្បីឲ្យមានទម្លាប់ថ្មីណាមួយ។
3. ហាត់ជាមួយមិត្តភក្តិ។
4. ត្រូវធ្វើឲ្យមានកំដៅនិងឲ្យត្រជាក់ទៅវិញជានិច្ច។
5. ហាត់ឲ្យឡើងរហូតដល់ 30 នាទី។
6. ហាត់ 5 ដងក្នុងមួយអាទិត្យ។

អនុវត្តឡើង! ធ្វើឲ្យខ្លាចខ្លួន! ហាត់ប្រាណ!



**មនុស្សម្នាក់ៗកើតឡើង
ដើម្បីធ្វើចលនា**



តើអ្នកចង់

- ☺ មានថាពលថែមទៀត ឬទេ?
- ☺ មានអារម្មណ៍ល្អ ឬទេ?
- ☺ បន្ថយការតានតឹង ឬទេ?
- ☺ មានរូបរាងល្អស្អាត ឬទេ?
- ☺ មានការរីករាយ ឬទេ?

ការបង្កើតកូនសៀវភៅនេះត្រូវបានគាំទ្រដោយ Main Statewide AHEC System, សាកលវិទ្យាល័យ New England, និងកម្មវិធី Bingham Program ដោយរួមសហការណ៍ជាមួយនឹងកម្មវិធី Cardiac Rehabilitation Program, Kennebec Valley Medical Center, ខែមិថុនា 1992។

ការបកប្រែកូនសៀវភៅនេះ ត្រូវបានផ្តល់ថវិកាមកពីគម្រោងសុខភាព Care1st

ធ្វើចលនា! ងាយស្រួលដូចរាប់លេខ 1, 2, 3