

Pisikal na aktibidad - ano ang mga benepisyong sa akin?

Ang **pisikal na aktibidad** ay anumang paggalaw ng katawan.

Ang **ehersisyo** ay anumang pisikal na aktibidad na may natatanging intensidad at tagal upang mapabuti o mapanatili ang angkop na pangangatawan. Ang pagsasagawa ng kombinasyon ng parehas ay makakatulong sa iyo na makuha ang mga benepisyong ito.



Pisikal na kalusugan

- ✓ Maging mas malakas at mas masigla.
- ✓ Iwasan at kayanin ang maraming mga problemang pangkalusugan na nararanasan kapag nagkakaedad.
- ✓ Panatilihin at gawing mas maayos ang kalusugan at malusog ang timbang.

Mental na kalusugan

- ✓ Pagbutihin ang haba at kalidad ng iyong tulog.
- ✓ Kayanin ang stress at gawing mas maayos ang iyong mental na kalusugan.
- ✓ Gawing mas maayos ang iyong pakiramdam ng kagalingan.

Pamumuhay

- ✓ Panatilihin ang iyong kakayahang kumilos at kumilos nang walang tumutulong.
- ✓ Pababain ang panganib na matumba ka – panatilihin o gawing mas maayos ang iyong balanse.
- ✓ Patuloy na tamasahin ang iyong mga aktibidad sa paglilibang.

Ligtas ba para sa akin na maging aktibo ang katawan?

Oo, sa anumang edad at kakayahan!

- ✓ Maaaring maging aktibo ang iyong katawan sa anumang oras – kahit na hindi ka pa naging aktibo noon, o kung nahinto ka. Maaari kang bumuo ng sarili mong plano para sa iyong partikular na estadong pangkalusugan at mga abilidad.

Humingi ng propesyunal na payo kung kailangan mo

- ✓ Kung malusog ka naman sa pangkaraniwan, maaari kang gumawa ng magaan hanggang katamtamang mga gawain sa sarili mo lang. Kung patungkol sa iyo ang anuman sa mga sumusunod, makipag-usap sa iyong doktor o tagapabigay ng pangangalagang pangkalusugan:
 - Hindi ka nakapag-ehersisyo sa mahabang panahon AT nagpapalano kang magsimulang gumawa ng mahirap na mga pisikal na akitibidad.
 - Umiinom ka ng gamot o may anumang mahalagang alalahaning pangkalusugan.
 - Nagpapagaling ka pa mula sa kamakailang operasyon.
 - May kasaysayan ka ng pagbagsak o madali kang mawalan ng balanse.

Hindi ka tiyak kung kailan ka hihingi ng mas maraming payo? Sagutin ang **Get Active Questionnaire** (Talatanungang Maging Aktibo) (tingnan ang pahina 4) upang mas magkaroon ng ideya.

Anong mag aktibidad ang dapat kong gawin?

Sundin ang mga Tagubilin. Ang brochure na ito ay sumasalamain sa *Mga Tagubilin ng Canada sa Paggalaw ng 24 Oras para sa mga Adult (65+ taon)*. Para sa mga benepisyo sa iyong kalusugan at mga abilidad sa paggalaw, isama ang iba't ibang saklaw at intensidad ng mga aktibidad ayon sa mga mungkahing ito.

Mga Uri ng Aktibidad	Mga Benepisyo
<p>Mga Aktibidad na Aerobics</p> <p>Mag-ipon ng hindi bababa sa 150 minuto ng pisikal na aktibidad na aerobics na may intensidad na katamtaman hanggang mahirap kada linggo.</p> <p>Katamtaman ang intensidad — Maaari kang maka-chat nang madali.</p> <p>Mahirap ang intensidad — Hindi ka madaling maka-chat.</p> <p><i>Paglalakad nang mabilis, paglalakad ng paakyat sa mga bundok o hagdan; hiking, pagbibisikleta, paglangoy, tennis, pagsali sa dance class, pickleball.</i></p>	<p>Pinapanatiling malusog ang iyong puso, baga at mga ugat.</p> <p>Maaari kang madaling makagawa ng mga gawaing-bahay.</p> <p>Mas marami, mas mainam!</p>
<p>Mga Aktibidad na Pampalakas at Pampatatag ng Kalamnan</p> <p>Magdagdag ng mga akitbidad na gumagamit ng lahat ng mga grupo ng iyong kalamnan, 2-3 araw kada linggo.</p> <p>Para palakasin ang mga kalamnan, pumili ng bigat na kaya mong buhatin, hilahin, o itulak ng 6-10 beses.</p> <p>Para sa tatag ng kalamnan, gumamit ng mas magaan na timbang na maaaring mong gamitin ng 8-10 beses sa mas mabilis pero kontroladong bilis.</p> <p><i>Mga free weight, goma, sariling bigat ng katawan, sumali sa fitness center para sa mas maraming pagpipilian.</i></p>	<p>Pinapalakas ang mga kalamnan.</p> <p>Nakakatulong upang manatiling malakas ang mga buto.</p> <p>Nakakatulong upang makapagbuhat ng mga mabigat na bagahe o gumawa ng mas mabigat na gawain sa hardin.</p>
<p>Mga Aktibidad sa Pagbabalanse</p> <p>Gumawa ng mga aktibidad na hahamon sa iyon na manatiling nakatuwid.</p> <p>Ang mga aktibidad na ito ay maaaring gawin araw-araw, mas marami mas mainam kapag sinusubukang maging mas maayos ang balanse.</p> <p><i>Paglalakad nang nakatingkayad, pag-Tai Chi. Maghanap ng mga video kung paano gumawa ng mga ehersisyong pambalanse.</i></p>	<p>Nakakatulong na panatilihin o maging mas maayos ang iyong balanse habang nakatayo o gumagalaw.</p> <p>Nakakatulong na maiwasan ang pagbagsak.</p> <p>Nakakatulong na umabot sa mataas na patungan.</p>
<p>Mga Aktibidad para sa Pleksibilidad</p> <p>Mga aktibidad kung saan aabot, babaluktot at gagalaw ka sa mas maginhawang mosyon. Gawin araw-araw.</p> <p><i>Mga stretching routine, yoga, Qigong, Pilates ... Gumawa ng iba't ibang mga aktibidad gamit ang iyong buong katawan.</i></p>	<p>Tumutulong sa iyong katawan na gumalaw nang mas madali, at sa mga bagong pamamaraan.</p>
<p>Sedentaryong Pag-uugali</p> <p>Limitahan sa 8 oras o mas kaunti. Putulin ang oras na sedentaryo hangga't maaari at limitahan ang panlibang na screen time sa mas kaunti sa 3 oras kada araw.</p>	

Mga tips para sa pagtatagumpay		
Magsuot ng damit ayon sa mga kondisyon at aktibidad	Sa mas malamig na temperatura, magdamit nang patung-patong. Iwasang mag-ehersisyo sa mainit, umidong kondisyon. Magsuot ng angkop na sapatos.	Habang nagkakaedad tayo, maaaring hindi natin maramdaman nang sapat ang temperatura ng hangin. Mas madaling magkaroon ng pinsala dahil sa lamig tulad ng frostbite o maging dehydrated sa umidong kondisyon.
Mag-warm up at cool down	Gumawa ng mga aktibidad na pang-warm-up bago magsimula. Mag-cool down bago huminto – unti-unting bawasan ang intensidad ng iyong aktibidad.	Ihanda ang iyong puso, бага, at mga kalamnan upang maiwasan ang mga pinsala. Mag cool down upang dahan-dahang mapabalik sa normal ang iyong paghinga at tibok ng puso.
Gumalaw nang maingat	Marahang magpalit ng posisyon, tulad ng pagbangon mula sa sahig o pagkuha ng weights. Iwasan ang mga aktibidad kung saan kailangang mabilisang magpalit ng posisyon.	Habang nagkakaedad tayo, maaari tayong mahilo dahil sa pagbangon nang mabilis. Pinapataas nito ang iyong panganib na bumagsak o magkapinsala.
Huminga!!	Huwag pigilin ang iyong hininga.	Kapag gumagamit ng weights, huminga palabas habang nagtutulak o humihila, at huminga paloob habang nakarela.
Manatiling may sapat na tubig sa katawan	Uminom ng tubig bago, habang at pagkatapos ng aktibidad. Huwag maghintay hanggang sa makaramdam ka ng matinding pagkauhaw.	Habang nagkakaedad, maaaring hindi tayo makaramdam ng pagkauhaw sa unang pagkakataon na kailangan natin ng tubig.
Unawain ang iyong mga kondisyong pangkalusugan at mga medikasyon	Kumonsulta sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan: <ul style="list-style-type: none"> • kung mayroon kang medikal na kondisyon na higit sa isa, • kung umiinom ka ng gamot na higit sa isa upang pamahalaan ang mga kondisyon. 	Maaaring kailanganin mo ng payo tungkol sa kung paano pamahalaan ang iyong mga gamot, sintomas, o diyeta kapag gumawa ka ng mga pisikal na aktibidad.

Kapag nakaranas ka ng hirap habang ginagawa ang aktibidad:

- ✓ Bagalan sa mas komportableng bilis o itigil ang aktibidad.
- ✓ Kung kailangan mo ng tulong na gumalaw o umuwi, hingin ito.

! ITIGIL o bawasan ang iyong aktibidad

kung mayroon ka ng anuman sa mga sintomas na ito, habang o pagkatapos ng aktibidad:

- Nahihilo ka, magaan ang ulo o nanghihina.
- Masakit ang dibdib mo o hindi karaniwang kinakapos ka ng hininga.
- May bago kang sakit o pamamaga na nagpahinto sa aktibidad.

Kapag nagpatuloy ang mga sintomas, kumonsulta sa tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.

Paano ako maaaring magplano para maging matagumpay?

Maging ganado

Isipin kung paanong mapapabuti ng pisikal na aktibidad ang iyong kalusugan at pamumuhay.

Subukang gawing prayoridad ang pisikal na aktibidad at susunod ang positibong resulta.

Magtakda ng mithiin

Magtakda ng mithiin at isipin na nakakamit mo ang mga ito.

Gumawa ng plano at itala ang iyong pag-unlad.

Hilingan ang iyong pamilya o mga kaibigan na subaybayan ka at tiyaking nakakasunod ka sa iskedyul.

Ano ang mahalaga sa iyo?

- Pagiging mas malakas?
- Pagbaba ng presyon ng dugo?
- Pagkontrol ng blood sugar?
- Mabawasan ang pag-aalala?

Aktibo na?

Panatilihin ito!

Tiyakin na ginagawa mo ang apat na iba't ibang uri ng mga aktibidad.

Sumubok ng bagong aktibidad o mas magsikap.

Piliin ang tutugma sa iyo

Pumili ng aktibidad at intensidad na tama para sa iyo

Maaari kang maging aktibo sa sarili mo lang o kasama ang iyong pamilya at mga kaibigan

Maaari kang maging aktibo sa labas o loob ng bahay

Pag-aralan ang iba't ibang ehersisyo at kung paano gawin ang mga ito nang maayos at ligtas.

Kapag mas dumarami ang alam mo kung paano mag-ehersisyo, mas tataas ang kumpiyansa mo.

Alalayan ang iyong sarili

Magsimula nang marahan at unti-unting bilisan.

Hamunin ang iyong sarili ngunit pakinggan ang iyong katawan.

Habang nasasanay ka sa mga aktibidad, magdagdag ng karagdagang minuto o taasan ang intensidad.

Maaalis din ang kaunting hirap kapag nasanay ka na sa mga aktibidad.

Kapag sobra ang pagod o pamamaga mo habang o pagkatapos ng aktibidad, isiping baguhin ito.

Ang pagkonsulta sa isang kwalipikadong propesyunal na tutulong sa iyo na magsimulang mag-ehersisyo ay isang napakagandang investment! Ang mga propesyunal sa pag-eehersisyo na sinanay sa pakikitungo sa mga mas nakakatandang adult ay maaaring tumukoy ng mga isyu sa edad at kalusugan at maaaring magbigay ng isang pinasadyang plano upang ikaw ay maging aktibo sa katawan nang ligtas at epektibo!

Magsimula Ngayon!

Ang pananatiling aktibo ang pinakamagandang gamot sa pagtanda nang maayos.

Para sa mas maraming impormasyon:

Mga Tagubilin ng Canada sa Paggalaw ng 24 Oras: <https://csepguidelines.ca/>

CSEP'S Get Active Questionnaire (Talatanungang Maging Aktibo ng CSEP): <https://store.csep.ca/pages/getactivequestionnaire>

Bisitahin ang website ng Canadian Society for Exercise Physiology (CSEP) o Samahan para sa Pisyolohiya ng Ehersisyo ng Canada upang humanap ng kwalipikadong propesyunal sa ehersisyo tulad ng CSEP Clinical Exercise Physiologist™ (CSEP-CEP) o isang CSEP Certified Personal Trainer® (CSEP-CPT): <https://csep.ca/>

© CSEP, 2021 Kinikilala namin ang pondo mula sa CIHR Institute of Aging Voluntary Sector Outreach Award o Gawad sa Outreach ng Instituto ng Sektor ng Nakakatandang Bolontaryo ng CIHR (Institusyon ng Canada sa Research Pangkalusugan) at ng New Horizons for Seniors Program o Programa ng Bagong Hinaharap para sa mga Senior.