Community Health Plan
LOS ANGELES COUNTY

EHERSISYO

Mahalaga upang Manatiling Malusog

Ang ehersisyo ay tumutulong sa iyo sa maraming paraan. Ginagawa nitong malusog ang iyong katawan at ginagawang mabuti ang iyong pakiramdam.

Paano Ito Tumutulong sa Akin?

Kailangan mo ng ehersisyo para sa mabuting kalusugan. Tumutulong ito na panatilihin mo ang isang malusog na timbang. Ito ay tumutulong na pigilan ang mga problema sa kalusugan, diyabetis at ilang uri ng kanser. Ang ehersisyo ay tumutulong sa iyo na bumuti ang pakiramdam at mabuhay nang mas matagal.

Gaano Karaming Ehersisyo ang Kailangan ng mga Bata?

Kailangan ng mga bata ng isa o higit na oras bawat araw. Ang aerobic na ehersisyo na tulad ng pagtakbo ay dapat bumuo sa karamihan ng ehersisyo ng iyong bata. Isama ang mga ehersisyo na ginagawang mas malakas ang mga kalamnan. Ang mga himnastiko o push-up ay mga mabubuting ehersisyo upang gawing mas malakas ang mga kalamnan. Ang ehersisyo ay tumutulong sa mga bata na bumuo ng mga malulusog na katawan. Ito ay tumutulong din sa kanila na matulog nang mas mabuti at higit na makaganap sa paaralan. Tulungan sila na humanap ng mga paraan na makapag-ehersisyo nang palagian. Samahan sila sa paggawa nito kung magagawa mo. Panatilihin itong masaya.

Gaano Karami ang Kailangan ng mga May Sapat na Gulang?

Kailangan ng mga may sapat na gulang ng dalawa at kalahating oras ng katamtamang ehersisyo o isang oras at 15 minuto ng matinding ehersisyo bawat linggo. Ito ay magagawa sa mas maiikling oras na nakakabuo ng dalawa at kalahating oras ng katamtamang ehersisyo o isang oras at 15 minuto ng matinding ehersisyo.

Mag-ehersisyo upang gawin ang iyong kalamnan na mas malakas sa dalawang araw ng linggo.

Anong Uri ang Dapat Kong Gawin?

Magsimula nang madali at unti-unting taasan ang hirap.

Gagawin ng mga ito na pawisan ka at gagawing mas mabilis ang tibok ng iyong puso:

- Pamimisikleta
- Mabilis na paglalakad
- Pagsasayaw
- Paglangoy
- Ilang palakasan
- Ilang gawain sa bahay at looban

Ang mga ito ay magbibigay sa iyo ng mabuting ehersisyo:

- Jogging
- Paglangoy sa mga lap
- Mabilis na pamimisikleta
- Ilang palakasan

Ang mga ito ay tutulong sa iyo na palakihin ang mga kalamnan:

- Pagbubuhat
- Paggawa ng yoga
- Pag-unat gamit ang mga band
- Mga push-up, pull-up at sit-up
- Ilang gawain sa bahay at looban

Ang mga pag-unat na ehersisyo ay mabuti rin. Ginagawa nito na mas nakapag-aagpang ka.

Magtanong sa iyong doktor bago simulan ang isang bagong programang ehersisyo. Ang ehersisyo ay isang mahusay na paraan upang tulungan ka at ang iyong pamilya na maging mabuti ang pakiramdam at manatiling malusog.