

Starting an Exercise Program

Regular exercise is a part of a healthy lifestyle. Talk to your doctor about what type and how much exercise to do if you:

- Have not been active
- Have any health problems
- Are pregnant
- Are over age 60

The goal is to exercise 4 to 6 days each week. Exercise for 30 to 60 minutes each time. To prevent injury, slowly increase the number of days and the amount of time you spend exercising.

Regular exercise helps to:

- Improve how well your heart and lungs work
- Maintain a healthy weight or help you lose weight
- Improve balance, muscle tone and joint flexibility
- Relieve stress and tension and improve your mood
- Reduce the risk of heart disease, high blood pressure, osteoporosis and diabetes

Pagsisimula ng Programa ng Ehersisyo

Ang regular na pag-ehersisyo ay bahagi ng malusog na pamumuhay. Kausapin ang inyong doktor tungkol sa kung anong klase at kung gaano karami ang ehersisyo na gagawin kapag kayo ay:

- Hindi kailanman naging aktibo
- May mga problema sa kalusugan
- Buntis
- Lampas sa edad na 60

Ang layunin ay ang mag-ehersisyo 4 hanggang 6 na araw bawat linggo. Mag-ehersisyo sa loob ng 30 hanggang 60 minuto bawat beses. Upang mapigilan ang aksidente, dahan-dahang pataasin ang bilang ng mga araw at ang haba ng oras na ginugugol ninyo sa pag-ehersisyo.

Tumutulong ang madalas na pag-ehersisyo upang:

- Mapahusay ang pagtrabaho ng inyong puso at mga baga
- Panatilihin malusog ang timbang o tulungan kayong magbawas ng timbang
- Mapahusay ang balanse, lagay ng mga kalamnan at pagkamasunurin (flexibility) ng mga pinaghuhugpungan
- Pagaanin ang stress at tensiyon at mapabuti ang inyong disposisyon
- Bawasan ang panganib ng sakit sa puso, mataas na presyon ng dugo, osteoporosis o panghihina ng mga buto, at diyabetis

Getting Started

- **Choose an exercise you like to do.**

Try to vary the type of exercise you do to increase the health benefits and prevent boredom and injury.

Types of Exercise:

- **Aerobic exercises** move large muscles and improve the health of your heart and lungs. Examples include walking, jogging, aerobic classes, bicycling, swimming, tennis and dancing.

Walking is a good choice for beginners. You only need a good pair of athletic shoes. Walking can burn as many calories as jogging without the high impact on your joints. Walking is good for your heart and lungs and helps prevent osteoporosis.

- **Strength training exercises** strengthen muscles and build strong bones. Using weights, exercise bands, other weight lifting equipment, and doing push-ups and sit-ups are examples of strength training. Talk to your doctor before beginning strength training if you have high blood pressure or other health problems.
- **Flexibility exercises**, also called stretching, increase the length of muscles to improve balance and joint health. Stretching is important before and after exercising and as an exercise itself. Examples include yoga and tai chi.

Pagsisimula

- **Piliin ang ehersisyo na gusto ninyong gawin.**

Subukang iba-ibahin ang klase ng ehersisyo na inyong ginagawa upang pataasin ang mga benepisyo sa kalusugan at mapigilan ang pagkabagot at aksidente.

Mga Klase ng Ehersisyo:

- Ang **aerobic exercise** ay nagpapagalaw sa mga malalaking kalamnan at pinapabuti ang kalusugan ng inyong puso at mga baga. Ilan sa mga halimbawa ang paglalakad, pagtakbo ng mabagal (jogging), mga klaseng aerobiko, pagbibisikleta, paglalangoy, paglalaro ng tenis at pagsasayaw.

Ang paglalakad ay maganda para sa mga baguhan. Kailangan lamang ninyo ng isang matibay na pares ng sapatos na pag-atletiks. Ang paglalakad ay maaaring magsunog ng mga bilang ng enerhiya (calories) na singdami ng sinusunog ng pagtakbo ng mabagal (jogging), nang walang matinding epekto sa inyong mga pinaghuhugpungan. Mainam ang paglalakad para sa inyong puso at mga baga at tumutulong na mapigilan ang panghihina ng mga buto (osteoporosis).

- Ang mga **ehersisyong pagsasanay sa lakas** ay nagpapalakas sa mga kalamnan at pinapatibay ang mga buto. Ang paggamit ng mga mabibigat na bagay (weights), mga lastikong pang-ehersisyo, ibang kagamitan sa pagbubuhat ng mabibigat (weight lifting equipment), at paggawa ng mga push-ups at sit-ups ay mga halimbawa ng pagsasanay sa lakas. Kausapin ang inyong doktor bago umpisahan ang pagsasanay sa lakas kung mayroon kayong mataas na presyon ng dugo o iba pang problema sa kalusugan.
- Ang mga **ehersisyo para gawing madaling banatin ang bahagi ng katawan** (flexibility), na tinatawag ding pagbabanat, ay pinapahaba ang mga kalamnan upang mapahusay ang balanse at kalusugan ng mga pinaghuhugpungan. Ang pagbabanat ay mahalaga bago at pagkatapos ng pag-e-ehersisyo at bilang isang ehersisyo rin. Kasama sa mga halimbawa ang yoga at tai chi.

- **Begin and end an exercise session with 5 minutes of gentle exercise or stretching.**

- For example, walk 5 minutes before and after jogging. This will help prevent injury.

- **Exercise at a comfortable pace.**

Listen to your body. You are exercising too hard if you:

- Have pain in your joints, feet, ankles or legs
- Have problems breathing
- Feel weak, faint or dizzy during or after exercising

Stop exercising and call your doctor or 911 if you have:

- Pain or pressure in your chest, left neck, shoulder or arm
- Sudden dizziness
- Cold sweat
- Pallor
- Fainting

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

- **Umpisahan at tapusin ang sesyon ng pag-ehersisyo ng 5 minutong marahang ehersisyo o pagbabanat.**
 - Halimbawa, maglakad ng 5 minuto bago at pagkatapos ng pagtakbo ng mabagal (jogging). Makakatulong ito upang mapigilan ang aksidente.
- **Mag-ehersisyo sa komportableng bilis.**

Pakinggan ang inyong katawan. Masyadong matindi ang inyong pag-ehersisyo kung kayo ay:

- Nagkakaroon ng pananakit sa inyong mga pinaghuhugpungan, paa, mga bukungbukong o mga binti
- May mga problema sa paghinga
- Nanghihina, nalulula o nahihilo habang o pagkatapos mag-ehersisyo

Tumigil sa pag-ehersisyo at tawagan ang inyong doktor o 911 kung kayo ay:

- May pananakit o panimigat ng dibdib, kaliwang leeg, balikat o braso
- Biglang pagkahilo
- Pinagpapawisan ng malamig
- Namumutla
- Pakiramdam ng pagkahimatay

Kausapin ang inyong doktor o nars kung kayo ay mayroong mga katanungan o alalahanin.