

Manatiling Aktibo para Manatiling Malusog

Isa sa mga pinakamagandang gawin para sa iyong kalusugan ang manatiling aktibo buong linggo. Makakatulong kaagad sa iyo at nang pangmatagalan ang mas madalang na pag-upo at ang manatiling aktibo.

Linggo-linggo, kailangan ng mga adult ng **kahit 150 minuto ng may katamtamang bigat na pisikal na aktibidad** at **2 araw ng muscle strengthening activity**. Maaari mong ilapat ang iyong ehersisyo sa buong linggo. Subukan ang 30 minuto kada pagkakataon sa loob ng 5 araw kada linggo. O subukan ang 10 minuto pagkatapos mananghalian at 10 minuto matapos ang hapunan araw-araw. Mahalaga ang bawat minuto at hakbang!



Mga Kagyat na Benepisyo

- Mas mahimbing na tulog
- Mas kaunting anxiety
- Mas mababang presyon ng dugo



Mga Pangmatagalang Benepisyo

- Malusog na timbang at mas kaunting pagbigat
- Mas malusog na buto
- Mas mababang panganib ng depresyon at dementia
- Mas mababang panganib ng sakit sa puso, stroke, at type 2 diabetes
- Mas mababang panganib ng kanser
- Mas mababang panganib ng pagkabagsak at mas magandang balanse at koordinasyon

4 na Pangunahing Uri ng Ehersisyo

Maging aktibo araw-araw para patuloy mong magawa ang pinakamahalaga para sa iyo. Subukan ang 4 na uri ng ehersisyo para sa pinakaepektibong benepisyo.

Endurance

- Makakatulong na mapanatiling malusog ang iyong puso at mga baga
- Mga aerobic workout na mas nagpapahabol sa iyo ng hininga at mas napapabilis ang tibok ng iyong puso
- Ang cardio ay isang karaniwang uri ng endurance workout
- Subukang umakyat-baba o sumayaw



Strength Training

- Nagpapalakas ng kalamnan at nagpapatibay ng mga buto
- Gumamit ng weights, mga exercise band, o body weight
- Subukang magbuhat ng mga grocery o magbuhat ng mga apo

Flexibility

- Mas napapaganda ang balanse at kalusugan ng kasu-kasuan
- Subukang mag-stretch, yoga, o tai chi



Balanse

- Nakakaiwas sa pagbagsak o mga pinsala
- Tip: Gumamit ng pader o upuan bilang suporta



Makipag-usap sa iyong Provider ng Pangunahing Pangangalaga* (PCP) tungkol sa mga aktibidad na maaaring makabuti para sa iyo. O **maghanap ng lokal na fitness class** na personal o online.

*Ang iyong Provider ng Pangunahing Pangangalaga ay ang doktor, assistant ng doktor, o nurse practitioner na nangangasiwa sa iyong pangangalagang pangkalusugan.

Pisikal na Aktibidad para sa Iba't Ibang Grupo

Mga Preschool-Aged na Bata (3-5 taon)

- Pisikal na aktibidad araw-araw buong araw

Mga Bata at Adolescent (6-17 taon)



- Kahit 1 oras ng katamtaman hanggang mapuwersang effort na cardio araw-araw
- Kahit 3 araw kada linggo:
 - Mapuwersang cardio gaya ng pagtakbo o soccer
 - Aktibidad na nagpapalakas ng kalamnan gaya ng mga push-up o climbing
 - Aktibidad na nagpapalakas ng mga buto gaya ng jumping rope o gymnastics

Mga Adult (18-64 na taon)



- Kahit 150 minuto kada linggo ng moderate na cardio gaya ng brisk walking
- Kahit 2 araw kada linggo ng mga aktibidad na nagpapalakas ng mga kalamnan

Mas Matatandang Adult (65+)

- Kahit 150 minuto kada linggo ng moderate na cardio gaya ng brisk walking
- Kahit 2 araw kada linggo ng mga aktibidad na nagpapalakas ng mga kalamnan
- Mga aktibidad na nagpapabuti ng balanse gaya ng pagtayo gamit ang isang paa o tai chi

Mga adult na may mga Tuloy-tuloy na Kondisyon at Kapansanan

- Kahit 150 minuto kada linggo ng moderate na cardio gaya ng brisk walking
- Kahit 2 araw kada linggo ng mga aktibidad na nagpapalakas ng mga kalamnan

Mga Buntis at Postpartum na Babae

- Kahit 150 minuto kada linggo ng moderate na cardio gaya ng brisk walking



Susuportahan ng ehersisyo ang iyong kalusugan anumang edad. Puntahan ang **Mga Gabay sa Pisikal na Aktibidad para sa Mga Amerikano** para sa higit pang detalye.

Mas mainam na ang ilang aktibidad kaysa wala, kahit hindi mo matugunan ang mga rekomendasyon. Pakinggan ang iyong katawan at mag-work out sa bilis na tama para sa iyo. Kausapin ang iyong PCP o espesyalista sa pisikal na aktibidad tungkol sa mga uri ng mga aktibidad na dapat mong gawin at gaano kadalas ayon sa iyong kakayahan.



Maaari mo ring tawagan ang 24/7 na Linya para sa Payo ng Nurse sa **1(877) 977-3397**. O makipag-usap sa isang doktor sa pamamagitan ng telepono o video sa **Teladoc**®.

Matuto pa tungkol sa pisikal na aktibidad para sa mga adult na may tuloy-tuloy na kondisyon at kapansanan sa **CDC**.



Mga Halimbawa ng Pisikal na Aktibidad

Subukan ang katamtaman o mapwersang aerobic activity kada linggo. Maaari mo ring subukang pagsamahin ang dalawa. Nakasanayan na ang 1 minuto ng mapwersang aktibidad ay halos gaya sa 2 minuto ng katamtamang aktibidad.

Katamtamang effort ang paggalaw mo nang sapat para mapabilis ang tibok ng iyong puso at mapawisan. Isang paraan para masabi kung katamtamang effort ang iyong work out ay kung nakakapagsalita ka pero hindi nakakakanta habang ginagawa ito. Ang ilang halimbawa ay:

- **Paglalakad ng 2 milya** sa loob ng 30 minuto (15 min/milya)
- **Water aerobics** sa loob ng 30 minuto
- **Gardening** sa loob ng 30–45 minuto
- **Pagtutulak ng stroller** 1.5 milya sa loob ng 30 minuto
- **Paglilinis ng sasakyan** sa loob ng 45–60 minuto
- **Paglalakad sa hagdan** sa loob ng 15 minuto
- **Pagpapala ng niyebe** sa loob ng 15 minuto
- **Pagtulak sa sarili sa wheelchair** sa loob ng 30–40 minuto



Mapwersang effort ay ang bahagyang pagbilis ng tibok ng puso. Maaaring malalim o mabilis kang huminga. Masasabi mong naglalabas ka ng mapwersang effort kung nakakapagsabi ka lang ng ilang salita nang hindi tumitigil para huminga. Ang ilang halimbawa ay:

- **Pagbibisikleta ng 5 milya** sa loob ng 30 minuto
- **Mga swimming lap** sa loob ng 20 minuto
- **Jumping rope** sa loob ng 15 minuto
- **Basketball** sa loob ng 30 minuto
- **Football** sa loob ng 45 minuto
- **Water aerobics** sa loob ng 30 minuto
- **Pagtakbo ng 1.5 milya** sa loob ng 15 minuto (10 min/milya)

Mga Halimbawa para sa Iyong Linggo

May magagandang benepisyo ang mas madalas na paggalaw at mas madalang na pag-upo sa lahat ng tao, anuman ang iyong edad, sex, lahi, etnisidad, o kasalukuyang fitness level. Subukan ang ilan sa mga ideya sa ibaba sa iyong linggo.



Halimbawa 1: Katamtaman

- Katamtamang cardio gaya ng brisk walking sa loob ng 150 minuto kada linggo, at
- 2 o higit pang araw ng ehersisyo na magpapalakas ng mga kalamnan

Halimbawa 2: Mapwersa

- Mapwersang cardio gaya ng pagtakbo o pagbibisikleta sa loob ng 75 minuto kada linggo, at
- 2 o higit pang araw ng ehersisyo na magpapalakas ng mga kalamnan



Halimbawa 3: Halo

- Pinaghalong katamtaman at mapwersang cardio sa loob ng 2 o higit pang araw sa isang linggo, at
- 2 o higit pang araw ng ehersisyo na magpapalakas ng mga kalamnan

Mga
Sources:



"How much physical activity do adults need?"
Centers for Disease Control and Prevention
[cdc.gov](https://www.cdc.gov)



"Exercise and Fitness"
National Heart, Lung, and
Blood Institute | [nhlbi.nih.gov](https://www.nhlbi.nih.gov)



"Benefits of Physical Activity"
Centers for Disease Control and Prevention
[cdc.gov](https://www.cdc.gov)



*"Physical Activity Guidelines
for Americans"*
[health.gov](https://www.health.gov)



"Physical Activity Recommendations for Different Age Groups"
Centers for Disease Control and Prevention
[cdc.gov](https://www.cdc.gov)