

Aking Plano ng Pag-ehersisyo

Bakit Kailangan Kong Mag-ehersisyo?

- Ang ehersisyo ay makakatulong sa pagpapababa ng aking asukal sa dugo, presyon sa dugo at kolesterol.
- Ang ehersisyo ay makakatulong sa akin na bumuti ang pakiramdam.
- Ang ehersisyo ay makakatulong sa akin na makatulog nang mas maayos.
- Ang ehersisyo ay makakatulong sa aking puso at katawan.

Ano ang Maaari Kong Gawin?



Maglakad



Magbisikleta



Ehersisyo sa upuan



Magsayaw



Iba pa _____

Mga araw na dapat magsanay o mag-ehersisyo

Su	M	T	W	Th	F	S

_____ minuto

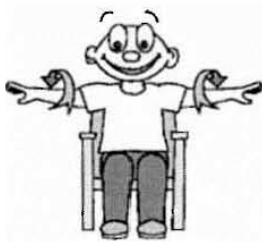


Makigpag-usap sa iyong doktor para siguraduhin na okey lamang na mag ehersisyo.

- Suriin ang asukal sa dugo bago at pagkatapos kumilos.
- Maaaring bumaba ng husto ang iyong asukal sa dugo kung hindi ka pa nakakain sa loob nang ilang oras.
- Magdala ng pagkaing may asukal, tulad ng glucose tablets o matitigas na kendi, sa kaganapang bumaba nang husto ang asukal sa dugo.
- Mag-warm up bago mag-ehersisyo at mag-cool down pagkatapos.
- Mag-work up hanggang 30 minuto ng ehersisyo araw-araw.
- Magdala ng pagkakakilanlan (ID) na nagsasabing mayroon kang diabetes.
- Huwag mag-ehersisyo kung masama ang pakiramdam.
- Mag-ehersisyo sa loob ng bahay kung malamig sa labas.
- Magsuot ng komportableng damit at sapatos.
- Uminom ng maraming tubig.



Ehersisyo



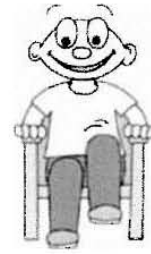
Arm Circles: Umupo nang tuwid sa upuan. Panatilihin ang paa sa sahig. Ipasok ang tiyan. Itaas ang mga braso sa tagiliran na k-a-lebel ng mga balikat. Siguraduhing tuwid ang mga siko. likot paharap ang mga braso nang apat na beses.



Hand Reaches: Umupo sa isang silya. Ilagay ang mga kamay sa balikat. Itaas ang mga kamay na parang inaabot ang kisame gamit ang kanang kamay. Ibalik ang kanang kamay sa balikat at ulitin ang proseso gamit ang kaliwang kamay. Ulitin nang walong beses kada kamay.



Lateral Stretch: Umupo sa silya at itaas ang kaliwang kamay lampas sa ulo at tumagilid nang pakaliwa. Kasabay nito, gumawa ng C shape gamit ang kaliwang braso (na parang may hawak na sanggol). Dahan-dahang mag-unat ng pakaliwa. Gawin ito sa kabilang gilid at ulitin ang proseso. Dahan-dahang ulitin nang walong beses kada gilid.



Marching in Place: Umupo sa silya. Itaas ang kaliwang tuhod upang ang paa ay anim na pulgada ang layo sa sahig. Ibaba ito pagkatapos ay ulitin ang proseso gamit ang kanang tuhod. Ipagpatuloy ito habang itinataas at baba ang mga tuhod.



Ankle Circles: Umupo sa silya. Unatin ang kanang paa paharap. likot ang kanang bukung-bukong nang apat na beses. Ulitin ito gamit ang kaliwang paa.



Knee Pull: Umupo sa silya. Hilahin ang kanang tuhod patungo sa dibdib. Hawakan ito sa posisyon nang 4 na segundo. Ibaba ang paa—Ulitin gamit ang isang tuhod.