



Gabay sa Pag-Exercise

Ang pag-eehersisyo ay hindi lamang para sa pisikal na kalusugan, kundi para rin sa mental, emosyonal, at espiritwal na kagalingan. Ang gabay na ito ay idinisenyo upang tulungan kang magsimula, manatiling motivated, at maabot ang iyong mga layunin sa kalusugan.

Ano ang Exercise?

Ang exercise ay anumang aktibidad na nagpapagalaw sa katawan, nagpapataas ng tibok ng puso, at nagpapalakas ng mga kalamnan. Maaari itong gawin sa iba't ibang paraan, depende sa iyong layunin, antas ng fitness, at lifestyle.

Mga Pangunahing Uri ng Exercise

1. **Cardio (Pangpuso at Pangbaga):**

- Layunin: Palakasin ang puso at baga, magsunog ng calories.
- Halimbawa: Paglalakad, jogging, paglangoy, pagsasayaw, pagbibisikleta.

2. **Strength Training (Pampalakas ng Kalamnan):**

- Layunin: Palakasin ang mga kalamnan at buto, mapabuti ang postura.
- Halimbawa: Push-ups, squats, weightlifting, resistance bands.

3. **Flexibility (Pampalakas ng Pagiging Flexible):**

- Layunin: Pagbutihin ang galaw ng katawan, maiwasan ang injury.
- Halimbawa: Yoga, stretching exercises.

4. **Balance Exercises (Pampatatag ng Balanseng Katawan):**

- Layunin: Palakasin ang koordinasyon at balanse, lalo na sa mga matatanda.
- Halimbawa: Tai Chi, standing on one leg, balance board exercises.



Mga Benepisyo ng Regular na Exercise

Pisikal na Benepisyo

- Pinapalakas ang puso at baga.
- Pinapabuti ang metabolismo at sirkulasyon ng dugo.
- Nakakatulong sa tamang timbang at pagbabawas ng taba.
- Pinapalakas ang mga buto at kalamnan.
- Nakakatulong sa mas maayos na pagtulog.

Mental at Emosyonal na Benepisyo

- Nakakabawas ng stress, anxiety, at depression.
- Nagpapalabas ng "happy hormones" tulad ng endorphins.
- Nagpapabuti ng focus at memory.
- Nagbibigay ng mas positibong pananaw sa buhay.

Espiritwal na Benepisyo

- Nagbibigay ng oras para sa mindfulness at self-reflection.
- Nakakatulong sa pagkakaroon ng koneksyon sa sarili.
- Nagpapalakas ng pasasalamat sa katawan at kalikasan.

Paano Magsimula?

1. Magtakda ng Layunin

- **Short-term goals:** Halimbawa, "Maglakad ng 15 minuto araw-araw."
- **Long-term goals:** Halimbawa, "Maging mas malakas at mas energetic sa loob ng 3 buwan."

2. Pumili ng Aktibidad na Gusto Mo

- Piliin ang mga aktibidad na masaya para sa iyo, tulad ng pagsasayaw, paglalakad sa kalikasan, o paglalaro ng sports.

3. Magsimula Nang Dahan-Dahan

- Kung baguhan, magsimula sa 10-15 minutong ehersisyo at unti-unting dagdagan ang tagal at intensity.



4. Maglaan ng Oras

- Mag-schedule ng regular na oras para sa exercise, kahit 3-4 beses sa isang linggo.

5. Makinig sa Iyong Katawan

- Huwag pilitin ang sarili kung pagod o may nararamdamang sakit. Magpahinga kung kinakailangan.

Detalyadong Routine

Ito ay isang halimbawa ng exercise routine na pwede mong pagsimulan at ikaw na ang bahala na magdagdag, magbawas o mag-iba ng mga exercise na narito.

Warm-Up (5-10 Minuto)

Ang warm-up ay mahalaga upang ihanda ang katawan at maiwasan ang injury. Narito ang mga simpleng galaw:

- **Paglalakad sa Lugar:** 2-3 minuto.
- **Pag-ikot ng mga Kasukasuan:**
 - Neck rolls (8-10 beses)
 - Shoulder rolls (8-10 beses)
 - Arm circles (8-10 beses)
 - Hip rotations (8-10 beses)
- **Light Stretching:**
 - Pag-abot sa mga daliri ng paa.
 - Side stretches (kaliwa at kanan).

Main Exercise (15-30 Minuto)

Pumili ng kombinasyon ng mga sumusunod na uri ng exercise:

A. Cardio (15-30 Minuto)

- **Paglalakad o Jogging:** Maglakad nang mabilis o mag-jogging sa loob ng 15-30 minuto.
- **Jumping Jacks:** 1-2 minuto, pahinga, ulitin ng 3 beses.



- **Dancing:** Magpatugtog ng paboritong musika at sumayaw.

B. Strength Training (15-20 Minuto)

- **Bodyweight Exercises:**
 - Squats (10-15 beses, 2-3 sets)
 - Push-ups (o modified push-ups) (8-12 beses, 2-3 sets)
 - Planks (30 segundo, 2-3 sets)
- **Resistance Bands:** Gumamit ng resistance bands para sa mas magaan na strength training.

C. Flexibility and Balance (10-15 Minuto)

- **Yoga Poses:**
 - Child's Pose (1 minuto)
 - Downward Dog (1 minuto)
 - Warrior Pose (30 segundo bawat side)
- **Simple Stretching:**
 - Hamstring stretch
 - Side lunges
- **Balance Exercises:**
 - Tumayo sa isang paa nang 10-20 segundo, ulitin sa kabilang paa.

Cool-Down (5-10 Minuto)

Ang cool-down ay mahalaga upang ma-relax ang katawan pagkatapos ng ehersisyo.

- **Light Stretching:**
 - Hamstring stretches
 - Shoulder and arm stretches
 - Lower back stretches
- **Deep Breathing:**
 - Huminga nang malalim (inhale sa loob ng 4 na segundo, hold ng 4 na segundo, exhale sa loob ng 6 na segundo).
 - Ulitin ng 5-10 beses.



Mga Paalala

1. Consistency ang Susi:

- Mas mabuting mag-exercise nang regular kahit banayad lang, kaysa sa sobrang intense pero paminsan-minsan lang.

2. Hydration:

- Uminom ng tubig bago, habang, at pagkatapos ng exercise.

3. Rest Days:

- Bigyan ng oras ang katawan na magpahinga at mag-recover.

4. I-enjoy ang Proseso:

- Huwag gawing obligasyon ang exercise. Gawin itong bahagi ng masayang pamumuhay.

5. Mag-ingat:

- Kung may kondisyon sa kalusugan, kumonsulta muna sa doktor bago magsimula ng bagong exercise routine.

Halimbawa ng Weekly Plan

- **Lunes:** 20 minutong brisk walking
- **Martes:** 15 minutong strength training (squats, push-ups)
- **Miyerkules:** 20 minutong yoga o stretching
- **Huwebes:** 20 minutong brisk walking
- **Biyernes:** 15 minutong strength training
- **Sabado:** 20 minutong dancing o light cardio
- **Linggo:** Rest day o light stretching

Inspirasyon para sa Lahat

- **Para sa mga Baguhan:** Magsimula sa maliit. Ang mahalaga ay ang paggalaw.



- **Para sa mga Busy:** Kahit 10-15 minutong exercise ay may malaking epekto.
- **Para sa mga Matatanda:** Pumili ng gentle exercises tulad ng walking, yoga, o balance training.
- **Para sa mga Bata:** Gawing masaya ang exercise, tulad ng paglalaro o pagsasayaw.

Ang exercise ay hindi kailangang maging komplikado. Ang mahalaga ay ang regular na paggalaw at ang pagkakaroon ng layunin na alagaan ang sarili. Tandaan, bawat hakbang ay isang hakbang patungo sa mas malusog na ikaw.