

ALASKA Workout **To Go**

Isang Simpleng Gawain ng Ehersisyo na hinango
mula sa National Institute on Aging





Workout to Go

Nagsisimula ka pa lang bang mag-ehersisyo? Babalik sa rutina pagkatapos ng pagpapahinga? Nais mo bang ipagpatuloy ang iyong mga pisikal na aktibidad kahit wala ka sa bahay? Makakatulong ang 13 ehersisyo sa workout na ito. Sa booklet na ito, makakahanap ka ng mga madaling sundin na ehersisyo para sa lakas, balanse, at kakayahang mabanat na maaari mong gawin anumang oras, kahit saan.

Isa sa mga magagandang bagay tungkol sa pisikal na aktibidad ay ang napakaraming paraan para maging aktibo. Ang ehersisyo ay isa lamang sa mga ito. Ang sikreto sa tagumpay ay ang maging malikhain, maghanap ng mga aktibidad na iyong kinagigiliwan, at magpatuloy.

Ang simpleng pag-eehersisyo na ito ay bahagi ng programang Go4Life ng National Institute on Aging (NIA), isang programang hindi na aktibo sa NIA. Ang nilalaman ay nananatiling tumpak at napapanahon, at ito ay isang kasangkapan na magagamit mo upang maiangkop ang ehersisyo at pisikal na aktibidad sa iyong pang-araw-araw na pamumuhay. Itinataguyod pa rin ng NIA ang mga ehersisyong ito bilang isang paraan upang mapabuti ang kalusugan.

Para sa iba pang mga ehersisyo, mga tip sa motibasyon, mga kwento ng tagumpay sa totoong buhay, at iba pang libreng materyales, bisitahin ang website ng NIA:

<https://www.nia.nih.gov/health/exercise-and-physical-activity>



Humanda

Bago ka magsimula, naririto ang ilang mga bagay na dapat tandaan.

- **Ang kaligtasan ay laging inuuna.**

Kung hindi ka pa nagpapa-checkup nang regular, maaaring nais mong kausapin ang iyong doktor tungkol sa iyong mga plano sa pag-eehersisyo. Magtanong kung may anumang dahilan para baguhin ang iyong programa o isaayos ang mga pagsasanay upang ligtas na maisagawa ang mga ito. Laging pakinggan ang iyong katawan at gawin ang iyong makakaya hangga't kumportable ka.

- **Uminom ng maraming tubig.**

Maliban na lang kung hiniling sa iyo ng iyong doktor na limitahan ang mga likido, siguraduhing uminom ng tubig kapag nag-eehersisyo ka. Maraming matatanda ang hindi nakakaramdam ng uhaw kahit na kailangan ng kanilang katawan ng likido.

- **Magsuot ng kumportableng damit.**

Siguraduhing magsuot ng mga damit na nagbibigay-daan sa iyong malayang makagalaw.

Maghanda

Para sa pag-eehersisyo, kakailanganin mo ng dalawang bola ng tennis, isang matibay na upuan na may mga patungan ng braso, isang tuwalya, at dalawang bagay na pantay ang bigat—tulad ng mga pabigat sa kamay o pulso, mga lata ng sopas, o mga bote ng tubig. Maaaring kailanganin mong gumamit ng 1- o 2-pound na timbang na mga pabigat kapag nagsisimula. Habang nagiging mas madali ang mga ehersisyo, unti-unting magdagdag ng mas maraming pabigat.

Sisimulan mo ang simpleng pag-eehersisyo sa pamamagitan ng pag-warm-up. Pagkatapos, magpatuloy sa mga ehersisyo para sa pampalakas at pagbabalanse. Para sa bawat ehersisyo, ipinapakita namin ang isang set ng 10-15 na pag-uulit. Subuking magsimula sa 1 set, at pagkatapos ay magpahinga gamit ang mga flexibility exercises. Maaari mong dagdagan ang bilang ng mga set sa kabuuang 3 habang nagiging mas madali ang mga ito.

ANG KAILANGAN MO



Mga Tip sa Kaligtasan

- **Huminga nang regular habang nagsasagawa ng mga ehersisyo para sa pagpapalakas ng katawan.**
Halimbawa, huminga palabas habang binubuhat mo ang pabigat, at huminga palabas habang nagpapahinga ka. Kapag gumagawa ng leg lifts, huminga palabas habang itinataas mo ang iyong binti at huminga papasok habang ibinababa ito.
- **Gumamit ng maayos at matatag na mga pagkilos kapag nagbubuhat ng mga pabigat.**
Para maiwasan ang pinsala, huwag igalaw o itulak ang mga pabigat sa posisyon.
- **Panatilihin bahagyang nakabaluktot ang mga kasukasuan ng iyong braso at binti.**
Iwasang "i-lock" ang mga kasukasuan ng iyong braso at binti sa isang mahigpit na tuwid na posisyon.
- **Pumili ng matibay na upuan na may mga patungan ng braso.**
Siguraduhing sapat ang katatagan ng upuan upang masuportahan ka kapag nakaupo o kapag nakahawak habang nag-eehersisyo.
- **Gumawa ng mabagal at matatag na mga pagkilos.**
Huwag kailanman "biglaang" kumilos sa isang pag-unat.
- **Palaging yumuko pasulong mula sa balakang, hindi sa baywang.**
Kung pananatilihin mong tuwid ang iyong likod, nasa tamang direksyon ang iyong pagyuko.
- **Itigil kung nakakaramdam ka ng sakit.**
Maaaring makaramdam ka ng kaunting kirot pagkatapos mag-ehersisyo, ngunit ang ehersisyo ay hindi dapat makasakit o makapagpapagod sa iyo nang husto. Sa katunayan, sa maraming paraan, ang pagiging aktibo ay malamang na makapagpapabuti sa iyong pakiramdam.

MAG-WARM UP MUNA

Mahalagang gumugol ng humigit-kumulang 5 minuto sa simula ng iyong gawain para mag-pa warm up. Ang pag-warm up ay nagbibigay sa iyong mga kalamnan ng pagkakataong maghanda para sa ehersisyo. Ang mga warm up na aktibidad ay makakatulong sa iyo na maiwasan ang pinsala at mabawasan ang pananakit ng kalamnan sa kalaunan.

Mga Mungkahi

- Maglakad-lakad.
- Magbisikleta.
- Sumayaw sa paligid ng iyong sala o kusina.
- Maglakad pataas at pababa ng hagdan nang ilang beses.



MGA EHERSISYO SA PAMPALAKAS

Grip sa Kamay

- 1 Hawakan ang isang bola ng tennis sa bawat kamay.
- 2 Dahan-dahang pisilin ang bola nang husto hangga't maaari at hawakan ito ng 3-5 segundo.
- 3 Dahan-dahang i-relax ang pagpisil.
- 4 Ulitin nang 10-15 beses.



Push-Up sa Wall

- 1 Humarap sa wall o pader, nakatayo nang medyo malayo kaysa sa haba ng braso, ang mga paa ay magkalayo sa lapad ng balikat.
- 2 Yumuko paharap at ilagay ang iyong mga palad nang patag sa dingding sa taas ng balikat at magkalayo ang lapad ng balikat.
- 3 Dahan-dahang ibaluktot ang iyong mga siko at ibaba ang iyong pang-itaas na katawan patungo sa dingding. Panatilihin nang patag ang iyong mga paa sa sahig.
- 4 Manatili sa posisyon sa loob ng 1 segundo.
- 5 Dahan-dahang itulak ang iyong sarili pabalik hanggang sa maging tuwid ang iyong mga braso.
- 6 Ulitin nang 10-15 beses.



Pagtaas ng Braso sa Ibabaw ng Ulo

Maaari mong gawin ang ehersisyong ito habang nakatayo o nakaupo nang nakalapat ang iyong mga paa sa sahig, magkalayo ang lapad ng iyong mga balikat.

- 1 Hawakan ang mga pabigat sa iyong tagiliran sa taas ng balikat na ang mga palad ay nakaharap pasulong.
- 2 Dahan-dahang itaas ang dalawang braso sa ibabaw ng iyong ulo, habang pinapanatiling bahagyang nakabaluktot ang iyong mga siko.
- 3 Manatili sa posisyon sa loob ng 1 segundo.
- 4 Dahan-dahang ibaba ang iyong mga braso.
- 5 Ulitin nang 10-15 beses.



TIP: Habang sumusulong ka, gumamit ng mas mabigat na pabigat at magpalitan ng mga braso hanggang sa mabuhat mo ito nang kumportable gamit ang parehong braso.



Pagtaas ng Paa sa Likuran

- 1 Tumayo sa likod ng isang matibay na upuan, habang nakahawak para sa balanse.
- 2 Dahan-dahang iangat ang isang binti nang direktong pabalik nang hindi ibinabaluktot ang iyong tuhod o itinuturo ang iyong mga daliri sa paa. Subuking huwag yumuko. Ang binti na iyong kinatatayuan ay dapat na bahagyang nakabaluktot.
- 3 Manatili sa posisyon sa loob ng 1 segundo.
- 4 Dahan-dahang ibaba ang iyong binti.
- 5 Ulitin nang 10-15 beses.
- 6 Ulitin nang 10-15 beses gamit ang kabilang binti.



TIP: Habang sumusulong ka, maaaring nais mong magdagdag ng mga pabigat sa bukung-bukong. Maaari mo ring hamunin ang iyong sarili na pagbutihin ang iyong balanse (tingnan ang pahina 14).



Pagtaas ng Gilid ng Paa

- 1 Tumayo sa likod ng isang matibay na upuan, habang nakahawak para sa balanse.
- 2 Dahan-dahang iangat ang isang binti palabas sa gilid. Panatilihing tuwid ang iyong likod at ang iyong mga daliri sa paa ay nakaharap pasulong. Ang binti na iyong kinatatayuan ay dapat na bahagyang nakabaluktot.
- 3 Manatili sa posisyon sa loob ng 1 segundo.
- 4 Dahan-dahang ibaba ang iyong binti.
- 5 Ulitin nang 10-15 beses.
- 6 Ulitin nang 10-15 beses gamit ang kabilang binti.



TIP: Habang sumusulong ka, maaaring nais mong magdagdag ng mga pabigat sa bukung-bukong. Maaari mo ring hamunin ang iyong sarili na pagbutihin ang iyong balanse (tingnan ang pahina 14).



Pagtayo sa Daliri ng Paa

- 1 Tumayo sa likod ng isang matibay na upuan, ang mga paa ay magkalayo sa lapad ng balikat, habang humahawak para sa balanse.
- 2 Dahan-dahang tumayo nang nakatungo sa mga daliri ng mga paa nang pinakamataas hangga't maaari.
- 3 Manatili sa posisyon sa loob ng 1 segundo.
- 4 Dahan-dahang ibaba ang mga sakong sa sahig.
- 5 Ulitin nang 10-15 beses.



TIP: Habang sumusulong ka, subuking gawin ang ehersisyo nang nakatayo sa isang binti sa isang pagkakataon nang 10-15 beses sa bawat binti. Maaari mo ring hamunin ang iyong sarili na pagbutihin ang iyong balanse (tingnan ang pahina 14).



MGA EHERSISYO SA BALANSE

Tumayo sa Isang Paa

- 1 Tumayo gamit ang isang paa sa likod ng isang matibay na upuan, habang nakahawak para sa balanse.
- 2 Manatili sa posisyon sa loob ng 10 segundo.
- 3 Ulitin nang 10-15 beses.
- 4 Ulitin nang 10-15 beses gamit ang kabilang binti.



TIP: Habang sumusulong ka, maaari mo ring hamunin ang iyong sarili na pagbutihin ang iyong balanse (tingnan ang pahina 14).



Paglalakad Mula Sakong Hanggang Daliri ng Mga Paa

Kung hindi ka matatag sa iyong mga paa, subuking gawin ang ehersisyo na ito malapit sa pader para mapanatag mo ang iyong sarili kung kinakailangan.

- 1 Ilagay ang sakong ng isang paa sa harap lamang ng mga daliri ng paa sa kabilang paa upang magdikit o halos magdikit ang mga ito. Itaas ang mga braso sa iyong tagiliran, kasing-taas ng balikat.
- 2 Pumili ng puwesto sa unahan mo at ituon ang pansin dito para manatili kang matatag habang naglalakad.
- 3 Humakbang ka. Ilagay ang iyong sakong sa harap lamang ng iyong kabilang paa.
- 4 Ulitin para sa 20 hakbang.



Paglalakad na Balanse

- 1 Itaas ang mga braso sa iyong tagiliran, kasing-taas ng balikat.
- 2 Pumili ng puwesto sa unahan mo at ituon ang pansin dito para manatili kang matatag habang naglalakad.
- 3 Maglakad nang tuwid na ang isang paa ay nasa harap ng isa pa.
- 4 Habang naglalakad ka, iangat ang iyong paa sa likod. Huminto nang 1 segundo bago humakbang pasulong.
- 5 Ulitin para sa 20 hakbang.



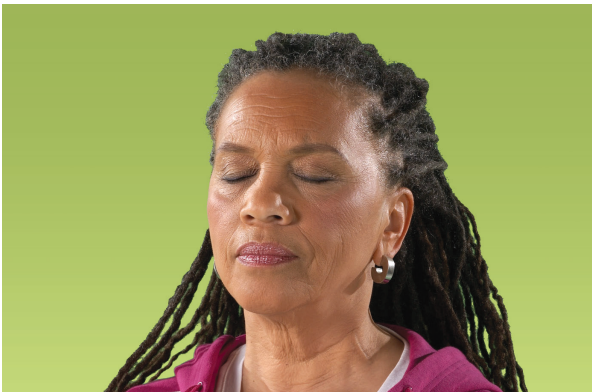
TIP: *Habang sumusulong ka, subuking tumingin mula sa isang gilid patungo sa isa pa habang naglalakad ka, ngunit laktawan ang hakbang na ito kung mayroon kang panloob na- mga problema sa tainga.*



HAMUNIN ANG IYONG SARILI NA MAPABUTI ANG IYONG BALANSE

Ang mga ehersisyo upang palakasin ang iyong mga binti at bukung-bukong ay makakatulong din na mapabuti ang iyong balanse. Habang sumusulong ka, subuking idagdag ang mga paghamong ito para mas makatulong pa.

- Magsimula sa pamamagitan ng paghawak sa isang upuan sa pag-aaral gamit ang dalawang kamay bilang suporta.
- Para mas lalo pang hamunin ang iyong sarili, subuking kumapit gamit ang isang kamay lamang.
- Kapag matatag na ang pakiramdam mo, gumamit lang ng isang daliri para sa balanse, o subukin ang mga ehersisyo nang hindi nakakapit.
- Kapag matatag ka na sa iyong mga paa, subuking gawin ang mga ehersisyo nang nakapikit.



MAGPAHINGA

Ang pagpapahinga sa pagtatapos ng iyong pag-eehersisyo ay nagbibigay sa iyong mga kalamnan ng pagkakataong unti-unting bumalik sa pamamahinga. Muli, mahalaga ito upang maiwasan ang pinsala. Upang magpahinga, maglaan ng humigit-kumulang 5 minuto para gawin ang sumusunod na 4 na ehersisyo para sa flexibility.

MGA EHERSISYO SA PAGKA-NABABANAT O FLEXIBILITY

Mga bukung-bukong

- 1 Umupo nang ligtas malapit sa gilid ng isang matibay na upuan.
- 2 Iunat ang iyong mga binti sa harap mo.
- 3 Habang nakalapat ang iyong mga takong sa sahig, ibaluktot ang iyong mga bukung-bukong upang ituro ang mga daliri sa paa patungo sa iyo.
- 4 Manatili sa posisyon sa loob ng 10-30 segundo.
- 5 Ibaluktot ang mga bukung-bukong upang ituro ang mga daliri palayo sa iyo at hawakan nang 10-30 segundo.
- 6 Ulitin nang 3-5 beses.



Likuran

Kung ikaw ay sumailalim sa operasyon sa balakang o likod, kausapin ang iyong doktor bago subukin ang pag-stretch o pag-iinat na ito.

- 1 Umupo sa harap ng isang matibay na upuan na may mga armrest, na ang iyong mga paa ay nakalapat sa sahig, magkalayo ang lapad ng iyong mga balikat. Manatiling tuwid hangga't maaari.
- 2 Dahan-dahang umikot pakaliwa mula sa iyong baywang nang hindi ginagalaw ang iyong balakang. Ilingon ang iyong ulo sa kaliwa. Itaas ang iyong kaliwang kamay at kumapit sa kaliwang braso ng upuan. Ilagay ang iyong kanang kamay sa labas ng iyong kaliwang hita.
- 3 Manatili sa posisyon sa loob ng 10-30 segundo. Dahan-dahang bumalik upang humarap sa harapan.
- 4 Ulitin nang 3-5 beses. Baliktarin ang posisyon at ulitin nang 3-5 beses sa kanang bahagi.



TIP: Habang sumusulong ka, subuking iangat ang iyong kaliwang braso at ipatong ito nang kumportable sa sandalan ng upuan. Kumapit sa kaliwang armrest gamit ang iyong kanang braso. Ulitin sa iyong kanan gilid.



Hita

Kung ikaw ay sumailalim sa operasyon sa balakang o likod, kausapin ang iyong doktor bago gawin ang pag-stretch o pag-iinat na ito.

- 1 Tumayo sa likod ng isang matibay na upuan nang magkalayo ang iyong mga paa sa lapad ng balikat at tuwid ang mga tuhod, ngunit hindi naka-lock.
- 2 Kumapit sa upuan para sa balanse gamit ang iyong kanang kamay.
- 3 Ibaluktot ang iyong kaliwang binti pabalik at hawakan ang iyong paa gamit ang iyong kaliwang kamay. Panatilihing nakaturo ang iyong tuhod sa sahig. Kung hindi mo mahawakan ang iyong bukung-bukong, itali ang isang resistance band, sinturon, o tuwalya sa paligid ng iyong paa at hawakan ang magkabilang dulo.
- 4 Dahan-dahang hilahin ang iyong binti hanggang sa maramdaman mo ang pag-unat sa iyong hita.
- 5 Manatili sa posisyon sa loob ng 10-30 segundo.
- 6 Ulitin nang 3-5 beses.
- 7 Ulitin nang 3-5 beses gamit ang iyong kanang binti.



Balik at Pang-itaas na Braso

Kung mayroon kang mga problema sa balikat, kausapin ang iyong doktor bago subukin ang pag-stretch na ito.

- 1 Tumayo nang magkalayo ang iyong mga paa sa lapad ng balikat.
- 2 Hawakan ang isang dulo ng tuwalya sa iyong kanang kamay.
- 3 Itaas at ibaluktot ang iyong kanang braso upang ibalot ang tuwalya sa iyong likod.
- 4 Umabot sa likod ng iyong ibabang likod at hawakan ang tuwalya gamit ang iyong kaliwang kamay.
- 5 Hilahin pababa ang tuwalya gamit ang iyong kaliwang kamay. Huminto kapag nakaramdam ka ng pag-unat sa iyong kanang balikat.
- 6 Ulitin nang 3-5 beses.
- 7 Baliktarin ang mga posisyon at ulitin nang 3-5 beses upang iunat ang iyong kaliwang balikat.



TIP: *Habang sumusulong ka, subuking hilahin pababa ang tuwalya, ngunit huwag masyadong lumayo para sumakit.*



PAGSULONG

Dapat kang magsimulang makaramdam ng may kalakasan at may kasiglahan kapag nagsimula kang mag-ehersisyo nang regular. Mas magiging madali ang mga pag-eehersisyo. Ipinapahiwatig nito na nasasanay na ang iyong katawan sa mas mataas na antas ng aktibidad, at panahon na para dagdagan ang mga benepisyong iyon sa pamamagitan ng paggawa ng higit pa.

Unti-unting dagdagan ang pabigat na ginagamit mo para magpalakas, subukin ang ilan sa mga paghamong nasa pahina 14 para mapabuti ang iyong balanse, o mas malayo pa ang maabot mo sa iyong mga ehersisyo sa pag-iinat.

Huwag mong kalimutang batiin ang sarili mo sa iyong mga pagsisikap. Malaki ang iyong nagawang pag-sulong at handa ka nang gumawa ng higit pa!



Impormasyon at mga Mapagkukunan

- Magsiyasat ng **mga online at lokal na kaganapan at klase kasama ang AARP Alaska.**

Matatagpuan ang mga live online na klase sa <https://seniorplanet.org/classes/>.

Ang mga recording ng mga nakaraang kaganapan ay matatagpuan sa <https://states.aarp.org/alaska/aarpak-on-demand>.

Mag-sign up para sa mga paparating na kaganapan sa <https://states.aarp.org/alaska/>.



- Humanap ng **suporta sa pamamagitan ng mga programang Fresh Start ng Alaska** para mas makagalaw, magbawas ng timbang o makamit ang malusog na timbang, pamahalaan ang presyon ng dugo at diabetes, at itigil ang paninigarilyo o pag-vape sa freshstart.alaska.gov.



- Kunin ang **mga katotohanan tungkol sa malusog na pagtanda at ang mga benepisyo ng pisikal na aktibidad sa The National Council on Aging** website sa <https://www.ncoa.org/older-adults/health/exercise-fitness/>.



- I-check out ang **mga mapagkukunan at impormasyon tungkol sa pisikal na aktibidad mula sa American Heart Association** upang maging aktibo at manatiling motibado sa <https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness>.



- Siyasatin ang **mga programang pangkalusugan at kagalingan na idinisenyo para sa mga matatanda na inaalok sa pamamagitan ng ilang lokasyon ng YMCA** sa: <https://www.ymca.org/what-we-do/healthy-living/fitness/older-adults>.



Dinisenyo para madaling magkasya sa iyong travel bag o pitaka, ang Workout to Go ay makakatulong sa iyong manatiling maayos ang pangangatawan para sa mga aktibidad na pinakagusto mo—pagbibisikleta, pagsasayaw, pagtatrabaho sa hardin, o paglalaro kasama ang iyong mga apo. Maaari mong gawin ang mga madaling-sundin na ehersisyo para sa lakas, balanse, at kakayahang umangkop anumang oras, kahit saan!

Ibinahagi nina John at Patty ang kanilang kwento sa pamamagitan ng kampanya na Move Your Way:

“Habang tumatanda tayo, ang pagiging aktibo ay nagiging paghamon para sa atin,” sabi ni John. “Kamakailan ay niresetahan ng doktor si Patty ng walker matapos siyang madapa. Pero maraming burol sa aming lugar, at baka-bako at bitak-bitak ang mga bangketa. At dahil wala kaming sasakyan papunta sa parke, ang paglabas ay hindi ang pinakaligtas na opsyon.”

“Kaya nakahanap kami ng mga bagong paraan para maging aktibo nang sama-sama. Inirerekumenda ng doktor namin ang mga ehersisyo sa upuan, kaya ngayon ay ginagawa namin ang mga knee raises o shoulder presses habang nanonood kami ng TV sa gabi. At ilang panahon tuwing umaga sa isang linggo ay namamasyal kami sa mga pasilyo ng aming apartment building — kung minsan ay sumasama pa nga sa amin ang isang kapitbahay!”



Ang publikasyong Workout to Go ay hinango mula sa National Institute on Aging (NIA) sa publikasyong National Institution of Health Blg. 11-4258. Ito ay inangkop ng Kagawaran ng Kalusugan ng Alaska, Sangay ng Pampublikong Kalusugan, Seksyon ng Pag-iwas sa Malalang Sakit at Pagtataguyod ng Kalusugan. Ang na-update na publikasyon ay sinusuportahan ng mga programang Injury Prevention, Physical Activity and Nutrition, at Dementia Education and Prevention. Ito ay orihinal na inangkop noong 2012 at na-update noong 2025. Ito ay inilimbag nang may pahintulot mula sa NIA.

Ang publikasyong ito ay inilimbag sa halagang \$0.66 bawat kopya sa Anchorage, Alaska, noong Nobyembre 2025. Ang cost block na ito ay kinakailangan ng AS 44.99.210.