

MGA AKTIBIDAD SA TRABAHO



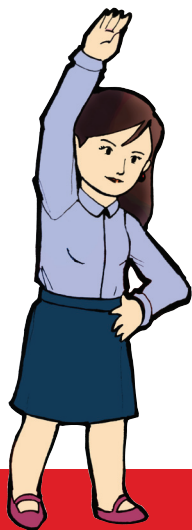
Dapat magkaroon ng pagkakataon ang mga empleyado na maging aktibo sa trabaho sa pamamagitan ng mga gawaing inorganisa ng kanilang management na may probisyon ng kinakailangang pasilidad at kagamitan.

Sa bawat isang oras na pag-upo sa trabaho, inirerekomenda ang 2 minutong pagkilos tulad ng paglalakad, pag-akyat sa hagdan, at pag-uunat-unat.

Ang isang magandang na karga na maari lamang para sa isang set na may 10-15 na repetition ay nagreresulta ng panandaliang pagkapagod ng kalamnan

Magsagawa ng mga banayad na pag-stretch :

- matapos ang mga ehersisyong aerobic, o sa oras ng cooldown
- 20 segundo bawat posisyon bawat muscle group
- Hanggang apat na beses, o higit pa, kada linggo



Developed by
Department of Health
National Center for Disease Prevention and Control

In collaboration with
Philippine Coalition for the Prevention and Control of NCDs
Strength & Conditioning, Inc.
UP-College of Human Kinetics
World Health Organization, Philippine Office

Produced by
National Center for Health Promotion
Department of Health

GALAW-GALAW baka pumanaw



Art by Derek Goyenechea
Layout by Joerem P. Ceria



Physical Activity Guidelines
21-45 taong gulang

Ang mga may edad na 21-45 taong gulang ay kailangan makabuo ng 30-60 minutong physical activity araw-araw na kinapapalooban ng alinman o kumbinasyon ng mga sumusunod na gawain:

MGA PANG-ARAW-ARAW NA AKTIBIDAD

- paglalakad;
- pagbibisikleta;
- pag-akyat sa hagdan.

Mga gawaing pang araw-araw sa bahay at eskwela, tulad ng:

- pagbubunot ng sahig/pagbabaldosa ng sahig
- paglilinis ng kuwarto
- general carpentry
- pag-iigib ng tubig
- pagwawalis ng mga dahon
- pagpapaligo ng aso
- paglilinis ng kotse
- pag-aayos ng mga kasangkapan sa bahay, at iba pa



EHERSISYO, SAYAW AT MGA RECREATIONAL ACTIVITIES

Moderate intensity aerobic na mga gawaing nagdudulot ng kapansin-pansing pagbilis ng pintig ng puso at paghinga subalit kaya pa ring makipag-usap ng normal.



- Ang mga halimbawa ay ang mabilis na paglalakad, pagsasayaw, pagbibisikleta o paglalangoy.
- Ito ay tuloy-tuloy na isinasagawa sa loob ng 30 minuto, o higit pa,
- O kaya, isasagawa sa loob ng tig-10 minuto o higit pa.

PARA SA MAS AKTIBONG TAO NA WALANG RISK FACTORS

Vigorous intensity aerobic na gawain na nagdudulot ng mabilis na paghinga at kapansin-pansing pagbilis ng pintig ng puso at nahihirapan sa normal na pag-uusap.

Ang mga halimbawa ay jogging, vigorous na pagsasayaw, anumang larong gumagamit ng bola. Ito ay isinasagawa ng tuloy-tuloy tatlong beses, o higit pa, sa isang linggo hanggang umabot ng 5-6 beses sa isang linggo.

Kung fitness ang layunin, dapat isagawa ito ng 20-30 minuto tatlong beses, o higit pa, sa isang linggo.

MGA AKTIBIDAD NA PARA SA MUSCLE STRENGTHENING AT FLEXIBILITY



Ito ay mga gawain na gumagamit ng lahat ng major muscles ng katawan upang mapanatili ang muscular strength at endurance.

Halimbawa ay weight-bearing calisthenics, pag-akyat sa hagdan, at weight training. Ito ay isinasagawa ng dalawang beses sa isang linggo subalit hindi dapat sa magkasunod na araw.

