



**Kumain ng Mas Maraming Prutas at Gulay, Uminom ng Tubig, at Maging Aktibo**



## **Malusog na Pamumuhay – Mga Payo sa Ehersisyo sa mga Naka-wheelchair**

**Mahalagang maging aktibo at mag-ehersisyo. Manatiling malusog sa pag-ehersisyo. Marami kayong maaring gawin.**

### **Kausapin ang inyong doktor bago simulan ang mga bagong ehersisyo**

- Titingnan ng inyong doktortor ang inyong:
  - Pangkalahatang kalusugan, mga gamot, at kung paano kayo kumilos
- Kausapin ang inyong doktor tungkolsa:
  - Aling ehersisyo ang pinakamahusay para sa inyo
  - Paano manatiling ligtas habang nag-ehersisyo
    - Magsimulanang mabagal at magpahinga kung mapagod
  - Ligtas na saklaw ng mga motion exercise
    - Makatutulong sa inyong mag-unat ang mga saklaw ng motion exercise

### **Subukan ang mga ehersisyong ito:**

- Arm Cycling –ibisikleta ang mga braso sa halip na binti
- Chair Aerobics - iginalaw at i-unat ang katawan kasabay ng musika
- Rowing –magpanggap na nagsasagwan ng bangka
- Ehersisyo sa Tubig –magpalista sa klase sa paglangoy o ehersisyo sa tubig
- Yoga –may kinalaman sa espesyal na paghinga at mga pag-uunat
- Tai Chi –mga pag-uunat at ehersisyo para lumakas
- Pagsasanay para maging malakas
  - Magkaroon ng resistance band
  - Ihersisyo ang mga kalamnan sa paghataksa band
- Magbuhat
  - Simulan sa 1-2 libra
  - Magagamit ang isang lata ng pagkain
  - Dahan-dahan na itaas hanggang 5 libra o mas mataas

### **Kapag nag-ehersisyo kayo**

- Madalas na uminom ng tubig
- Kung pagod na o nahihilo, TUMIGIL

