走進觸不到的社區。

封面故事

要數牠最大的特色，非那長長的四肢莫屬了。如此發達的肌肉使牠成為運動專家，無所不能。運動習慣不但令身體健壯，也令心靈自信快樂。今次，牠化身你的個人教練，一起進行訓練，保持身心健康... ...

Want to learn more?
Come and visit our website!

Public Mental Health Laboratory
公共心理健康研究室

@pmhlabb

香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong

SoCUBE
CUHK Social Innovation 中大社創

Supported by Knowledge Transfer Fund at CUHK
香港中文大學知識轉移基金支持項目

SIE FUND 社創基金

© 2021 版權屬香港中文大學心理學系公共心理健康研究室所有，不得翻印
© 2021 Public Mental Health Laboratory, Department of Psychology, The Chinese University of Hong Kong. All rights reserved.

走進觸不到的社區。

VOL. 05

Gumalaw para sa Malusog na Ikaw:

Ehersisyo para sa Kalusugan ng Isipan

Lumalabas na nakatutulong talaga ang pag-eehersisyo para mapabuti ang kalusugan! At ngayon, naipapakita ng mga pananaliksik na napahahaba ng pag-eehersisyo ang iyong buhay!

Gaya ng mga nabanggit sa mga naunang booket, may mga payo na lihim para sa mas mahabang buhay mula sa mga naninirahan sa Blue Zone

- Magkaroon ng wastong pamamaraan sa pagbabawas ng stress
- Napapanatili ang balanseng diet
- **Iniiwasan ang matagal na pag-upo**
- Napapanatili ang mahigpit na pakikipag-ugnayan sa pamilya at mga kaibigan

Sapat ba ang pag-eehersisyo mo?

Rebyuhin mo ang pisikal na gawain noong nakaaraang linggo.

Beses: Ilang beses? _____ beses

Tagal: Gaano katagal? _____ minuto

(mga) Uri ng Ehersisyo

Aerobic Exercise

YES / NO

Ang pagsasagawa ng aerobic exercise nang hindi bababa ng 10 minuto ay patuloy na nakatutulong na palawakin ang enerhiya sa malalaking muscle group, paramihin ang tibok ng puso, at paghinga. Nagbibigay ito ng mas maraming oxygen at nutrisyon sa mga kalamanan na nagiging daan para mapalakas ang cardiovascular function. Maituturing na aerobic exercise ang paglalakad, pagtakbo, pagbibisikleta, pag-akyat ng bundok, at paglalangoy.

Strength Training

YES / NO

Ang mga resistance at weight training exercises, gaya ng pagbubuhat, ay maaaring makatulong sa pagpapalakas ng kalamanan at endurance.

Bone-Strengthening Exercises

YES / NO

Para sa matatanda at may edad, nakatutulong ang mga gawaing weight-bearing para mapanatili ang lakas ng mga buto. Kung kaya, sapat na ang magagaang weight-bearing exercise. Para sa mga bata at kabataan, nakatutulong sa paglaki ang mga ehersisyong weight-bearing. Ang paglukso sa lubid at paglalaro ng basketball, halimbawa, ay mga ideyal na gawain.

Flexibility Exercises

YES / NO

Nakatutulong ang stretching exercises, yoga at iba pang ehersisyo para mapahusay ang flexibility, pati na rin ang mabawasan ang injury habang nagsasagawa ng aerobic exercise at strength training. Ang mas nakamamanghal, nakatutulong din ang stretching na mabawasan ang stress. Ang pagsasantabi sa kahalagahan ng stretching excerices ay maaaring magbunsod ng pulikat, pagkasira ng kalamnan, at mga sakit sa kasu-kasuan.

Balance Exercises

YES / NO

Ang mga gawain na sinasanay ang mga kalamnan ng buong katawan, gaya ng pagtayo gamit ang isang paa, yoga, at Tai Chi ay maaaring makapagpahusay ng balance, mas mapagtibay ang gulugod, mas lumakas ang pangangatawan, endurance, at flexibility. Maaari rin nitong paghusayin ang tindig, at mabawasan ang sakit sa ibabang likod.

Antas ng intensity:

☐ **Mababa (hal. paglalakad)** ☐ **Katamtaman (hal. mabilisang paglalakad, mabagal na pagbibisikleta)**

☐ **Mataas (hal. mga sports gamit ang bola, pagtakbo)**

Napapasaya ka ba g pag-eehersisyo?

1

Green Exercise (Vitamin D)[1 2]

Ang pakikilahok sa mga gawain sa ilalim ng araw sa loob ng 10 minuto ay nagbubunsod ng pagkuha ng sinag ng araw, na nagbibigay ng minumungkahing arawang pagkakaroon ng Vitan D, na naktutulong sa pagkakaroon ng mas maraming serotonin sa utak at labanan ang depresyon. Ang isang oras na pagkakaroon ng sinaf ng araw ay makatutulong sa kalidad ng ating pagtulog.

Kung ikokompara natin ang parehong ehersisyo na isinasagawa sa siyudad at sa kalikasan, makikita natin na ang mga ehersistobg ginagawa sa kalikasan ay nakapagbubunsod ng mas makabuluhang epekto kung pag-uusapan ang pagkakaroon ng pagtingin sa sarili at pagbabawas ng galit, tensyon at depresyon.

2

Pantanggal ng Stress[3]

Nasubukan mo na bang mag-ehersisyo kapag stressed? Kapag nag-eehersisyo, nakapopokus tayo sa kasalukuyang pagkakataon. Maaari tayong maging malay sa pisikal at mental na pagbabago sa atin, makaiwas sa malalimang pag-iisip sa hindi kaaya-ayag karanasan, o mag-alala sa hinaharap.

3

Epekto sa Nervous System[4 5]

Pinararami ng ehersisyo ang paglikha ng dopamine, isang neurotransmitter na may malaking papel sa gatimpala at motibasyon. Nagbibigay ang neurotransmitter ng pakiramdam ng pagkagantimpala at pinatataas ang motibasyon. Natuklasan sa mgapag-aaral na ang pagtakbo sa treadmill ay makabuluhang napatataas ang antas ng dopamine at activity level, na kilala rin bilang "Runner's high".

Naktutulong din maisaayos ng ehersisyo ang hippocampus, na lumiliit sanhi ng mga kapinsalaang emosyonal gaya ng depresyon at kung gayon ay nakapagpapalakas ng alaala.

4

Sariling imahe[6]

Ang pagpapanatili ng exercise routine ay nakatutulong na makabuo ng sariling imahe, na nagiging daan upang magkaroon ng pakiramdam ng pagganap at social acceptance. Naktutulong ito na mapahalagahan at matanggap ang ating sarili, na nagpapalakas ng kumpyansa sa sarili.

5

Pangontra sa Pamamaga[7]

Ang napakaraming stress, negatibong emosyon, malalang pag-uugali sa pagkain, pagtanda, at palagiag nakaupo ay maaaring magpalubha ng pananakit ng kalamnan at kasu-kasu-an. Maaari rin nitong maging sanhi na buhayin ang inflammatory response na nakatutugon sa neurotransmitter na kumokontrol sa emosyon na maaaring maging daan tungo sa depresyon. Sa kabilang banda, ang pag-eehershisyo ay nakatutulong nakalikha ng anti-inflammatory compounds, na kalaunan ay maaaring makatulong sa kalusugan ng isip.

Batayan ng World Health Organization[8]

Matatandang edad 18-64 ay dapat:
Makabuo ng hindi bababa sa 150 minuto ng katamtamang intensity ng aerobic gawaing pisikal kada linggo, hindi bababa sa 75 minuto ng maliksing intensisty ng aerobic na gawaing pisikal kada linggo, o kombinasyon ng dalawa. Maaaring isagawa ang gawain nang hybrid subalit inimumungkahi na magkaroon ang bawast sesyon nang hindi bababa sa sampung minute.

Maraming indibiduwal ang unti-unting nakabuo ng mahabang pagkakau-po bunsod ng kanilang napaka-abalang pamumuhay. Kahit na hindi posibleng matugunan ang nirerekomentang tinnatayang 30 minuto ng katamtamang aktibidad, mahalaga pa ring iwasan ang pamumuhay ng matagal na pagkaupo. Tandaan, ang anomang uri ng pisikal na aktibidad ay mas Mabuti kaysa wala. Sa katotohanan, may mga oportunidad para sa katamtamang gawain sa buong araw, na maaaring magbago depende sa haba. Halimbawa:

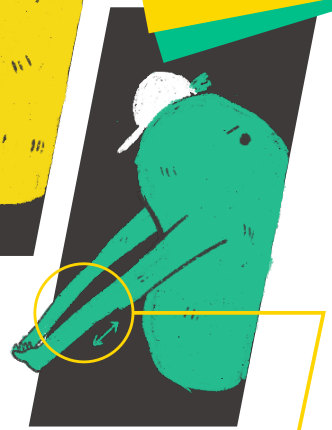
- **Paglilinis ng mga bintana o sahig sa loob ng 45 minuto hanggang 60 minuto**
- **Paglalaro ng volleyball sa loob ng 45 minuto**
- **Pagtutulak ng wheelchair sa loob ng 30 hanggang 40 minuto**
- **Pagbibiskleta ng 5 kilometro sa loob ng 30 minuto**
- **Pagsasayaw sa loob ng 30 minuto**
- **Paglalakad ng 2 kilometro sa loob ng 30 minuto (1 kilometro kada 15 minuto)**
- **Lumangoy ng 20 minuto**
- **Maglaro ng basketball o wheelchair basketball sa loob ng 20 minuto**
- **Magluksong-lubid ng 15 minuto**
- **Tumakbo ng 1.5 kilometro sa loob ng 15 minuto**
- **Magpanhik-panaog sa hagdan ng 15 minuto**

Stretching exercises

Umupo nang tuwid, itaas ang parehong braso paharap, yumuko kapantay ng inyong mga braso, dapat tuwid ang braso, ulo at balikat, at dahan-dahang yumuko paharap na dumidikit ang dibdib sa inyong mga hita.

1. Forward stretch: iniibsan ang paninigas ng kalamnan sa itaas na bahagi ng likod

Ibaba ang booklet at simulan natin ang stretching!



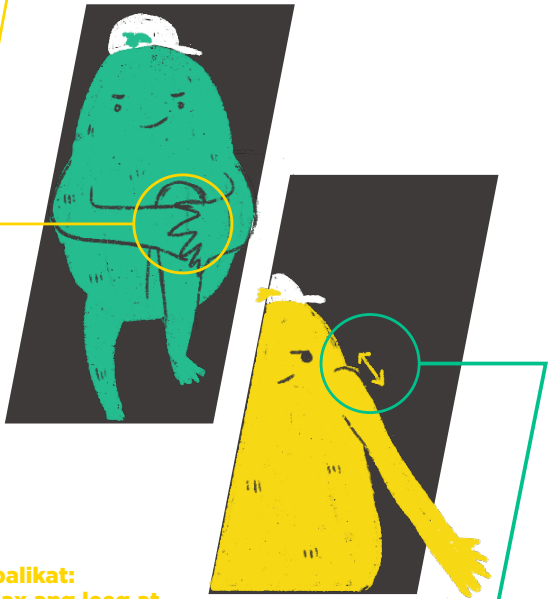
2. Back pull: pinalalambot ang mga kalamnan sa likod.

Ilagay ang inyong mga kamay sa ibabang bahagi ng likod. Isalop ang inyong mga daliri at itulak pababa ang kamay. Ayusin ang porma ng inyong dibdib habang patalikod na inuunat kasabay ng dahan-dahang pagtingala. Kapag nakaramdam ka ng paninigas sa iyong kalamnan, manatili sa posisyon bago magrelax at ulitin.

Paalala sa kaligtasan: gumamit ng matibay-tibay na upuan.

Umupo rito, itaas ang isang binti palapit sa dibdib, yakapin ang tuhod gamit ang dalawang kamay, ay ilapit ang iyong hita sa pinakamalapit na posible. Gawin sa kabilang binti at ulitin ang paggalaw.

Knee hug stretch: pagtanggal ng paninigas sa ibabang bahagi ng kalamnan sa likod.



Pagkibit-balikat: napaparelax ang leeg at mga kalamnan sa balikat.

Umupo, itaas ang parehong balikat patungo sa tainga, panatilihin ang posisyon ng ilang saglit bago i-relax ang katawan at ulitin ang kilos.

Pagsasagawa ng SMART Plan

Dahil marami-rami ang benepisyo ng pag-eehersisyo, bakit nahihirapan tayong manatiling isagawa ito? Maaaring maging hadlang ang pagsisim-ula ng bagong gawain sa pag-eehersisyo, kaya dapat na gumawa ng **SMART exercise plan** nang sama-sama!

Pangmatagalang layon

Ako _____ (pangalan) ay naglalayong magawa ang pag-eehersisyo sa loob ng _____ minute _____ beses kada linggo sa loob ng _____ buwan.

Ang mga ehersisyong napili mong gawin (pumili ng isa hanggang tatlo)

*Inimumungkahi na ang pinakalayunin ng pag-eehersisyo ay 150 minuto kada linggo (sa loob ng hindi bababa sa tatlo (3) sesyon).

Pangmaikling layon

Iplano natin ang isang buwang exercise plan kabilang ang oras, lokasyon, gagawin, at kasama.

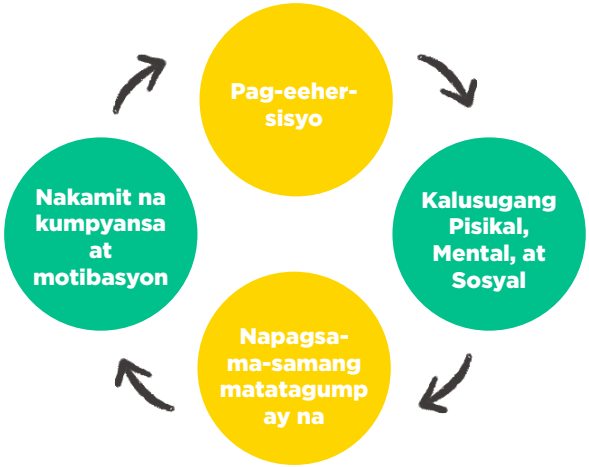
- Pagtakbo sa loob ng 15 miunto
- Mabilis na paglalakad sa loob ng 30 miunto
- Magpanhik-panaog sa hagdan ng sa loob ng 15 miunto
- Pag-akyat sa bundok
- Zumba sa loob ng 30 minuto
- Iba: _____
- Pagsasagawa ng gawaing bahay sa loob ng 45 minuto
- Paglalaro ng badminton sa loob ng 30 minuto
- Pagsasagawa ng Taichi sa loob ng 30 minuto
- Pagbibisikleta sa loob ng 30 minuto
- Makamit ang 10,000 hakbang kada araw
- Pagyoyoga sa loob ng 45 minuto

Paghahanap ng Motibasyon para Tuloy-tuloy ang Ehersisyo

Kung ika'y isang tao na walang regular na pag-eehersisyo, magandang dahan-dahang magsimula sa iyong sariling pamamaraan. Magtakda ng maiikling at madaling magawa na ehersisyo na magdudulot ng panahon para makaagapay at makaiwas sa pananakit ng kasu-kasuan at mga pinsala sa katawan na maaaring makapagdulot ng negatibong karanasan.

Maaari nating gamitin ang "Habitual Loop" na mayroong tatlong (3) element: palatandaan, nakagawian, at gatimpala. Mas maraming beses na nag-eehersisyo ka, mas magging madali na makabuo ng bagong pamumuhay. Halimabwa, maaari mong ilagay sa lock screen ng selfon na nakalagay ang mithiin sap ag-eehersisyo, na nagsisilbing paalala tuwing nakikita ito. Sunod, sundin ang SMART goal na paraan upang maisagawa ang bagong gawi. Matapos na mapagtagumpayan ang pag-eehersisyo sa loob ng isang linggo, gantimpalaan ang sarili ng masarap na pagkain.

Nasa iyong sarili ang pagpupumilit na makompleto ang inyong mga layunin, dahan-dahang mapagsasama ang matagumpay na karanasang pisikal, mental, at sosyal habang nag-eerhsisyo. Magbibigay ito s aiyo ng kumpyansa at motibasyon na magpatuloy.



*Ang mga indibiduwal na may matagal na kondisyon gaya ng sakit sa puso, diabetes, labis na katabaan kasama ang/o may edad na 40 pataas para sa lalaki at 50 pataas para sa babae, ay dapay na kumonsulta muna sa doctor bago magsimulang bagong plano sa pag-eehersisyo.

Napapabuti ng ehersisyo ang ating kalusugan sa isip.

Ang biyahe ng isang libong milya'y nagsisimula sa unang hakbang. Magsimula ngayon. Maging consistent. Alalahanin na dahan-da-hang magtuloy at sa abot ng iyong makakaya. Subuking mapanatili ang konsistensi. Kung kailangan, humingi ng payo mula sa mga propesyonal gaya ng mga doctor o physical therapist.