

Kế Hoạch Tập Thể Dục Của Tôi

Tại sao tôi nên tập thể dục?

- Tập thể dục sẽ giúp hạ thấp lượng đường trong máu, huyết áp và cholesterol.
- Tập thể dục sẽ làm cho tôi cảm thấy khỏe hơn.
- Tập thể dục sẽ giúp tôi ngủ ngon hơn.
- Tập thể dục sẽ giúp trái tim và cơ thể tôi.

Tôi có thể làm gì?



Maglakad



Magbisikleta



Ehersisyo sa upuan



Magsayaw



Iba pa

Mga araw na dapat magsanay o mag-ehersisyo

A	I	S	A	Kh	J	S

_____minuto

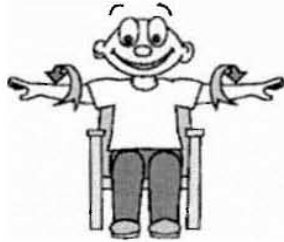


Makigpag-usap sa iyong doktor para siguraduhin na okey lamang na mag-ehersisyo.

- Suriin ang asukal sa dugo bago at pagkatapos kumilos.
- Maaaring bumaba ng husto ang iyong asukal sa dugo kung hindi ka pa nakakain sa loob nang ilang oras.
- Magdala ng pagkaing may asukal, tulad ng glucose tablets o matitigas na kendi, sa kaganapang bumaba nang husto ang asukal sa dugo.
- Mag-warm up bago mag-ehersisyo at mag-cool down pagkatapos.
- Mag-work up hanggang 30 minuto ng ehersisyo araw-araw.
- Magdala ng pagkakakilanlan (ID) na nagsasabing mayroon kang diabetes.
- Huwag mag-ehersisyo kung masama ang pakiramdam.
- Mag-ehersisyo sa loob ng bahay kung malamig sa labas.
- MaMagsuot ng komportableng damit at sapatos.
- Uminom ng maraming tubig.



Thẻ Dục Ngồi



Quay Tay: Ngồi thẳng lưng trên ghế. Giữ bàn chân phẳng trên sàn nhà. Hóp bụng của bạn. Mở rộng cánh tay ra để các bên ở cấp vai. Nhớ giữ các khuỷu tay thẳng. Quay tròn cánh tay về phía trước 4 lần.



Tay Đưa Lên: Ngồi trên ghế. Đặt cả hai tay trên vai của bạn. Vươn cánh tay của bạn và chỉ về phía trần nhà với bàn tay phải của bạn. Quay trở lại tay phải của bạn để trên vai của bạn và lặp lại với tay trái của bạn. Từng bước rãi lặp lại các động tác 8 lần với mỗi bàn tay.



Kéo Ra Một Bên: Ngồi trên ghế. Nâng cánh tay phải của bạn trên đầu của bạn và nghiêng qua bên trái. Đồng thời, tạo ra một hình dạng C với cánh tay trái của bạn (như khi bạn đang nắm giữ một em bé). Nhẹ nhàng kéo dài sang bên trái. Thay đổi bên và lặp lại các tập thể dục. Chậm rãi lặp lại các động tác 8 lần mỗi bên.



Diễn Hành Tại Chỗ: Ngồi trên ghế. Nâng đầu gối trái để bàn chân cách sàn nhà 6 inch. Hạ thấp đầu gối trái của bạn. Nâng đầu gối trái để bàn chân cách sàn nhà 6 inch. Tiếp tục điều hành, nâng đầu gối lên và xuống.



Quay Mắt Cá Chân: Ngồi trên ghế. Mở rộng bàn chân phải ra phía trước. Quay tròn mắt cá chân phải vào trong 4 lần. Quay tròn mắt cá chân phải ra. 4 lần. Lặp lại với chân trái.



Kéo Đầu Gối: Ngồi trên ghế. Kéo đầu gối bên phải vào ngực của bạn. Giữ đầu gối trong 4 giây. Hạ thấp chân. Lặp lại với đầu gối trái.