**Parke para sa Pag-ehersisyo ng Matatanda (Seniors Exercise Park)**

Pambansang mga rekomendasyon tungkol sa pisikal na aktibidad

Ang mga alituntunin sa pambansang pisikal na aktibidad ay nagrerekomenda na maging aktibo ang mga matatanda sa karamihan, o mas mabuti sa lahat ng mga araw sa bawat linggo. Ang pagkakaroon ng ilang pisikal na aktibidad, kahit sandali lang, ay mas mabuti kaysa sa walang ginagawa.

Ang pisikal na aktibidad ay napakahalaga para sa iyong kalusugan at kapakanan, kaya simulan ang ilang gawaing ganito, at dahan-dahang dagdagan ang inirerekomendang dalas. Ang karagdagang impormasyon tungkol sa Pisikal na Aktibidad ng Australya at Mga Gabay sa Gawaing Laging Nakaupo (Australia's Physical Activity and Sedentary Behaviour Guidelines) ay matatagpuan dito:

<http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content/health-pubhlth-strateg-phys-act-guidelines>

***Bakit mabuti para sa iyo ang pisikal na aktibidad?***

* Mabuti ito para sa iyong kalusugan
* Maaari nitong bawasan ang panganib na magkaroon ng malalang mga sakit (halimbawa, kanser, kardyobaskular, diyabetis)
* Magagawa nitong palakasin ka at mas makapagsilbi pa sa buhay
* Ang pisikal na aktibidad ay mabuti para sa iyong kalusugang pangkaisipan at kognitibo

***Ano ang alam natin tungkol sa pag-eehersisyo sa labas?***

* Ang pag-eehersisyo sa labas ay mahusay para sa iyong pangkaisipan at pisikal na kalusugan
* Ang pag-eehersisyo sa labas ay nagpapabuti sa iyong kalooban at pagpapahalaga sa sarili

**Ano ang Seniors Exercise Park?**

* Mga kagamitan sa pag-eehersisyo sa labas na kinabibilangan ng ilang mga istasyon ng ehersisyo na partikular na dinisenyo para sa matatanda upang mapabuti ang kanilang lakas, balanse, pleksibilidad, paggalaw at silbi.

***Bakit kailangang gamitin ang Seniors Exercise Park?***

* Ang Seniors Exercise Park ay naglalayong mapabuti ang iyong balanse, lakas, pagkilos na may silbi, saklaw ng mosyon at paggalaw ng hugpong (joint)
* Ang Seniors Exercise Park ay kinabibilangan ng hindi matatatag na lakaran na susubok sa balanse, nagpapahusay sa proprioception ng hugpong at nagtataguyod ng lakas ng gitnang-katawan (core).
* Ang Seniors Exercise Park ay libreng gamitin at ito ay isang mahusay na paraan upang makipaghalubilo sa tao at magsaya na rin!

**Saan matatagpuan ang Seniors Exercise Park?**

Central Park Community Center, sa 80 Lonsdale Circuit, Hoppers Crossing

***Mga Tagubilin sa Seniors Exercise Park***

May mga palatandaan ng tagubilin na matatagpuan sa loob ng Park at pati na rin mga tagubilin sa aming website upang matulungan kang gamitin ang mga kagamitan nang ligtas <https://www.wyndham.vic.gov.au/seniorsep>. Ang mga halimbawa ng mga ehersisyo ay ibinigay din sa ibaba.

***Paano magsisimula***

* Inirerekomenda na magsagawa ka ng pangkalahatang warm up bago gamitin ang mga istasyon ng ehersisyo. Maaaring kabilang sa pangkalahatang warm up ang 5 minutong paglalakad sa paligid ng parke.
* Sa una ay maaari kang gumugol ng mga 30-60 segundo sa bawat istasyon ng ehersisyo. Sa sandaling maramdaman mo na mas tiwala ka na at nagagawang isagawa ang ehersisyo nang walang kahirap-hirap, mas magagawa mo itong mas mahirap sa pamamagitan ng pagtaas ng bilang ng mga pag-uulit sa loob ng mas matagal na panahon. Mangyaring bigyan mo ang iyong sarili ng 2 hanggang 3 minutong pahinga sa pagitan ng bawat istasyon ng ehersisyo o mas matagal pa kung sa tingin mo ay kailangan mo nito.

***Kalusugan at Kaligtasan***

Ang mga mapagkukunang tagubilin ay para sa iyong pangkalahatang impormasyon lamang. Mangyaring kausapin ang provider ng pangangalaga ng iyong kalusugan kung ikaw ay mayroon o may hinihinalang karamdaman o anumang mga dahilan ng panganib sa kalusugan. Mangyaring tandaan na ang paggamit ng mga ehersisyo, payo at impormasyon na kasama sa mapagkukunang ito ay gagawin lamang sa kaalamang ikaw ang mananagot sa sariling peligro.