

Pisikal na aktibidad - 10,000 Hakbang sa Isang Araw

Panimula

- Ang sedentaryong pamumuhay tulad ng **matagal na pag-upo ay nakasasama sa kalusugan.**
- Hinihikayat ang publiko na bawasan ang sedentaryong oras sa pamamagitan ng mas **higit na paglalakad sa kanilang pang-araw-araw na buhay.**
- Ang mga matatanda ay hinihikayat na **unti-unting dagdagan ang kanilang layunin na** umabot sa **10,000 hakbang sa isang araw** batay sa kanilang sariling pisikal na kalagayan, kakayahan, bilis, at indibidwal na kalagayan.
- Kahit hindi maabot ang layunin, anumang bilang ng paglalakad ay mas mabuti kaysa sa wala.

Bakit paglalakad?

Ang paglalakad bilang panimulang hakbang upang maging mas aktibong pisikal

- Ang sedentaryong pamumuhay tulad ng matagal na pag-upo ay nakasasama sa ating kalusugan. Pinapataas nito ang panganib ng sakit sa puso, kanser, diabetes type-2, at lahat ng uri ng mortalidad. Kaya't dapat mong **bawasan ang oras ng pag-upo.**
- Ang paglalakad ay isang simpleng uri ng pisikal na aktibidad na karamihan sa atin ay ginagawa araw-araw.
- Ang isang magandang paraan upang simulan ang pagbawas ng oras ng pag-upo ay sa pamamagitan ng higit na paglalakad sa iyong pang-araw-araw na buhay.

Madali at malusog ang paglalakad

- Maaari mo itong gawin kahit saan at kahit kailan! Maaari mong isama ang paglalakad sa iyong abalang iskedyul at gawing bahagi ng iyong pang-araw-araw na gawain.
- Ang kailangan mo lang ay isang pares ng komportableng sapatos upang ma-enjoy ang mga benepisyo sa kalusugan ng paglalakad. Hindi mo kailangan ng espesyal na kagamitan.
- Ang paglalakad ay nagdudulot sa atin ng maraming benepisyo na maaaring hindi natin napapansin!

Mga benepisyo sa kalusugan ng paglalakad:

- Panatilihin ang tamang timbang ng katawan
- Pagbutihin ang paggana ng puso at baga
- Bawasan ang panganib ng mga sakit tulad ng altapresyon, diabetes mellitus, sakit sa puso, at ilang uri ng kanser
- Palakasin ang mga kalamnan at buto
- Bawasan ang pagkabalisa at depresyon

Sapat na ba ang aking paglalakad?

Pagsubaybay sa bilang ng hakbang araw-araw.

- Sa ngayon, maraming elektronikong aparato ang may kakayahan na subaybayan ang bilang ng hakbang na ginagawa mo. Halimbawa, maaari mong subaybayan kung gaano karaming hakbang ang nalalakad mo araw-araw gamit ang mga sumusunod na aparato:
 - Smartphones
 - Mga naisusuot na aparato tulad ng mga smart watch at fitness trackers
 - Pedometers/ step-counters
- Ang pagbilang ng iyong mga hakbang at pagsubaybay sa iyong progreso ay magpapalakas ng iyong motibasyon na maglakad pa at abutin ang iyong layunin na hakbang.

Magsimula sa iyong sariling bilis at unti-unting dagdagan hanggang 10000 hakbang sa isang araw

- Isinasalang-alang ang available na ebidensiyang siyentipiko, mga internasyonal, banyaga, at lokal na gabay, pati na rin ang baseline na pang-araw-araw na bilang ng hakbang ng lokal na populasyon, ang mga matatanda ay inirerekomendang **unti-unting dagdagan ang kanilang layunin na umabot sa 10,000 hakbang sa isang araw** base sa kanilang sariling pisikal na kalagayan, kakayahan, bilis, at indibidwal na kalagayan.
- Kahit hindi maabot ang layunin, **anumang bilang ng paglalakad ay mas mabuti kaysa sa wala.**

Paano ako makakalakad nang mas madalas?

Paano kung masyado akong abala para maglakad?

- *Ang paglalakad ay madaling maisama sa iyong pang-araw-araw na buhay. Narito ang ilang ideya upang madagdagan ang iyong pang-araw-araw na bilang ng hakbang sa iyong karaniwang pang-araw-araw na mga aktibidad:*
 - Gumamit ng hagdanan sa halip na sumakay sa elevator o escalator
 - Bumaba sa pampublikong sasakyan isang hintuan nang mas maaga at lakarin ang natitirang bahagi ng iyong paglalakbay

Paano kung ang panahon ay masyadong mainit at mahalumigmig, masyadong malamig, o umuulan?

- *Maaari kang pumili na maglakad sa loob ng bahay sa:-*
 - **Tahanan.** Kahit na maglakad-lakad lang sa tahanan habang nagbabasa o nanonood ng telebisyon ay makakatulong na ilayo ka sa isang sedentaryong pamumuhay.
 - **Gusali ng opisina.** Tumayo mula sa iyong upuan at maglakad patungo sa mesa ng iyong mga kasamahan upang talakayin ang trabaho sa halip na tumawag sa telepono.
 - **Malalaking Pamilihan.** Ang paglalakad sa mall ay nagbibigay ng isang ligtas at komportableng paraan para sa iyo na maglakad patungo sa iyong pang-araw-araw na layunin na hakbang.

Paano ko mapapanatili ang motibasyon upang maglakad?

- Gumamit ng smartphone application o naisusuot na aparato upang subaybayan ang iyong pang-araw-araw na bilang ng hakbang at magtakda ng isang pang-araw-araw na layunin
- Maglakad kasama ang iyong pamilya at mga kaibigan
- Maglakad kasama ang iyong mga alagang hayop
- Mag-sign up para sa mga charity walk
- Ang paglalakad sa labas at pagbabago ng tanawin paminsan-minsan ay maaaring gawing mas kawili-wili ang paglalakad at panatilihin kang motivated. Maaari kang pumili na maglakad sa labas sa:-
 - Kapitbahayan
 - Mga promenade
 - Mga parke at mga walking track
 - Mga Country Park at hiking route

Mga tip sa kaligtasan

Mga bagay na dapat tandaan habang naglalakad

- **Magsuot ng komportableng damit at sapatos** na may suporta sa takong at arko at may magandang cushioning.
 - **Maglakad nang may tamang postura** na ang katawan ay tuwid, balikat ay relaks, at natural na pagkaway ng mga braso.
 - **Manatiling hydrated** sa pamamagitan ng pag-inom ng sapat na dami ng tubig. Huwag mag-ehersisyo nang walang laman ang tiyan o pagkatapos ng mabigat na pagkain.
 - **Maglakad sa mga ligtas na lugar o walking tracks** na walang mga hadlang upang mabawasan ang panganib ng pagkahulog.
 - **Magsimula sa mabagal na paglalakad sa maikling distansya** at unti-unting dagdagan ang dalas, intensidad, at tagal ng paglalakad ayon sa iyong kakayahan.
 - **Mag-warm up** bago maglakad at mag-cool down pagkatapos sa pamamagitan ng pagbagal ng iyong bilis at pag-stretch.
 - **Karamihan sa mga malulusog na tao ay maaaring ligtas na magsimula ng paglalakad.**
- Gayunpaman, dapat mong isaalang-alang ang pagpapakonsulta sa doktor bago magsimula ng isang programa ng ehersisyo kung ^{napapansin mo:}**
- Mayroong malalang sakit tulad ng sakit sa puso, sakit sa paghinga.
 - Madalas mawalan ng malay dahil sa pagkahilo.
 - Nakakaranas ng pananakit ng dibdib, palpasyon, o kakapusan ng paghinga pagkatapos ng banayad na pag-ehersisyo.
 - Ikaw ay nasa katamtamang edad o mas matanda, hindi aktibo sa pisikal na aktibidad, o nagpaplanong magsagawa ng medyo mabigat na programa ng ehersisyo.
 - May problema sa mga kasukasan tulad ng mga palatandaan at sintomas ng pamamaga, init, pananakit, o paninigas sa paligid ng kasukasan.
- **Mag-ingat sa iyong mga limitasyon.** Itigil ang pag-ehersisyo at kumonsulta sa doktor sa lalong

madaling panahon kung makaranas ng anumang discomfort tulad ng pananakit ng dibdib, pagkahilo, o kakapusan ng paghinga.

Tandaan: Ang listahan ay hindi magiging kumpleto. Ang mga miyembro ng publiko ay pinapayuhan na humingi ng payong medikal kung may pagdududa tungkol sa pagsisimula ng isang programa ng ehersisyo.

Kaugnay na impormasyon

Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang Change for Health website:

<https://www.change4health.gov.hk/> *(Besyon sa Ingles)*