

በንቃት መኖር ለልብ ጤንነት



የአካል ብቃት እንቅስቃሴን የዕለት-ተዕለት የአኗኗርዎ አካል ማድረግ የደም ግፊትን ይቀንሳል፤ የልብዎን ጤንነት ይጠብቃል፤ የደም ዝውውርዎን ያሻሽላል፤ እንዲሁም ጭንቀትዎን ለመቆጣጠር ይረዳዎታል። በህይወትዎ ውስጥ ተጨማሪ እንቅስቃሴዎችን ቀስ በቀስ ለመጨመር ብዙ መንገዶች አሉ።

አካላዊ እንቅስቃሴ ምንድን ነው?

ጡንቻዎችዎን የሚጠቀም እና ጉልበት የሚፈልግ ማንኛውም እንቅስቃሴ ወይም አካልን የማቀሳቀስ ተግባር ነው።

	ኤሮቢክ	የማጠንከሪያ-ልምምድ (ስልጠና)	መንጠራራት (ሰውነትን መዘረጋጋት)
ምን	የልብ ምትዎን (ትርታዎን) የሚጨምሩ እንቅስቃሴዎች። እንዲሁም የጽናት እንቅስቃሴ ተብሎም ይጠራል፤ የኤሮቢክ እንቅስቃሴ ለልብ እና ለሳንባዎች በጣም ይጠቅማል።	ጡንቻዎችን እና አጥንቶችን የሚያጠናክሩ ተግባራት። የመቋቋም ስልጠና እና ክብደት ማንሳት ኃይልዎን እና የመቋቋም ጥንካሬዎን ያሻሽላል።	የአካል ተገሪነትን እና የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን የሚያሻሽሉ የእንቅስቃሴዎች። መንጠራራት (ሰውነትን መዘረጋጋት) የመተጣጠፍ ችሎታዎን እና መግጣጠሚያዎችዎን ሙሉ በሙሉ የማንቀሳቀስ ችሎታዎን ያሻሽላል፤ ይህም ሁሉንም ሌሎች እንቅስቃሴዎችን ማድረግ ያስችላል።
እንዴት	በእግር መጓዝ፣ መሮጥ፣ ብስክሊት መንዳት፣ መዋኘት፣ አትክልት መንከባከብ፣ መደነስ፣ ገመድ መዝለል።	የሰውነት ክብደት ላይ የተመሰረተ፡- ፑሽ አፕ፣ ቁጭ-ብድግ ማለት፣ ከራንቸ፣ ፕላንክ፣ ዴድ በግስ፣ ስኩዋት፣ ለንጅ፣ ቁጭ ብሎ እግርን ወደላይ መሳት፣ ቁጭ ብሎ የእግር ባትን ብድግ-ብድግ ማድረግ። ለተጨማሪ ጥንካሬ ግንባታ፣ የላስቲክ ባንዶችን ወይም ክብደቶችን ይጨምሩ።	የእግር ጣቶችዎን መንካት፣ እጆችዎን ወደ ላይ ወደ ከዋክብቱ መዘረጋት/መንጠራራት ፕላተስ፣ ታይቺ፣ ዮጋ፣ - የወበር ላይ ዮጋንም ጨምሮ። በእጆችዎ፣ በእግሮችዎ፣ በሆድዎ ውስጣዊ አካል እና በጀርባዎ ላይ የሚወጡ ጡንቻዎች ላይ ያተኩሩ።
ደህንነትዎ በተጠበቀ ሁኔታ እራስዎን ይፈትኑ!			

ምን ያህል እንቅስቃሴ ነው የሚያስፈልገው?

በሳምንት 150 ደቂቃዎች (2 ሰዓት እና 30 ደቂቃዎች) መካከለኛ-ጥንካሬ እንቅስቃሴ - ያም ማለት በቀን 30 ደቂቃዎች ብቻ ነው፣ በሳምንት 5 ቀናት ማለት ነው። በጥንካሬ-ስልጠና/ልምምድ ላይ ለማተኮር፣ ከእነዚህ ክፍለ-ጊዜዎች 2 ቱን ዓላማ ያድርጉ። ከፍተኛ የደም ግፊት ባይኖርብዎትም እንኳን፣ አካላዊ እንቅስቃሴን ማድረግ ሁኔታዎ በዚህ መንገድ ተጠብቆ እንዲቆይ ይረዳዎታል።

ከ NIH ብሔራዊ የልብ፣ የሳንባ እና የደም ተቋም DASH የምስራቃዊ እቅድ የተወሰደ፣ አዲስ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ከመጀመርዎ በፊት ከሐኪምዎ ጋር ያረጋግጡ።

ለአካል ብቃት እንቅስቃሴዎ ቅድሚያ ለመስጠት ጊዜ ይመድቡለት።

በእንቅስቃሴዎችን እንዲያደርጉ የሚያጤኑዎቸው ሀሳቦች

- ወደስራ ቦታዎ፣ ወደትምህርት ቤት፣ ወይም ጉድፋችን ለመፈጸም ሲሄዱ፣ በእግርዎ ወይም በብስክሌት ይሂዱ።
- በአሳንሰር (ሊፍት) ፋንታ ደረጃዎቹን ይጠቀሙ።
- በፓርኪንግ ቦታዎች፣ መኪናዎን ከመድረሻዎ ራቅ ብለው ያቁሙ።
- ከቤት ውጪ ወይም በገበያ አዳራሽ ውስጥ ከጓደኛ ጋር በእግር እየተራመዱ ይንቀሳቀሱ።
- ውሻዎን ይዘው በእግር ይዘዋወሩ።
- የመንጠራራት እረፍቶችን አዘውትረው ይውሰዱ። ከስሪን (ማያ-ገጽ) ፊት ለፊት ሲሆኑ ጥሩ ቀማመጥ መቀመጥን ልማድዎ ያድርጉ።
- በራስዎ ወይም ከጓደኛ ጋር አዲስ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ይሞክሩ።
- ይልቁንም በቀን ብዙ ጊዜያት በዩቶታው እንዴት ለ 10 ደቂቃዎች ይንቀሳቀሱ።
- ጓደኛ እንዲቀላቀልዎት ይጋበዝዙና በሙዚቃ ይደንሱ።
- በቤት ውስጥ የሚገኙ አንዳንድ ቁሳቁሶች፣ ለምሳሌ፣ የታሽጉ እቃዎች ወይም ካርቶን ሙሉ ወተት ለ 1 ወይም ለ 2 ፓውንድ የጅ እንቅስቃሴ ክብደት (ዳምቤሎች) በምትከት ሊያገለግሉ ይችላሉ።
- በጓርዎ ወይም በማህበረሰብ የአትክልት ስፍራ የአትክልት ስራዎችን ይስሩ።
- ከቤተሰብዎ/ከአካባቢዎ ከልጆች ጋር የአካባቢ መናፈሻን ወይም የመጫወቻ ቦታን ይጎብኙ።



የበለጠ ያስሱ /ያፈላልጉ

- ብስክሌት ለመጋለብ፣ ለረዥም የእግር ጉዞ፣ በእግር ለመንቀሳቀስ፣ እና በአቅራቢያዎ ለሚገኙ ተደራሽ የመንቀሳቀሻ መንገዶች፣ ይህን አገናኝ www.alltrails.com or www.traillink.com ይጎብኙ።
- ሁሉም ሰዎች በዩቶታው አቅምና ፍላጎት እንዲሳተፉ የሚያስችላቸው የሆነን የሁሉም ሰው መጠቀሚያ መንገዶችን ያስሱ/ይመልከቱ፡ <https://www.massaudubon.org/places-to-explore/accessibility>

እንዳይረሱ...

- ለብዙ ጊዜ ደጋግሞ መጠቀም የሚሆን የውሀ መጠጫ ጠርሙስዎን ያምጡ፣ በቂ ፈሳሽም ይጠጡ።
- በሚገባ የሚስማሙዎትን ምቹ ጫማዎች ይልበሱ።
- ለጤና ተስማሚ መቅሰሶችን ይምረጡ (ከፍራፍሬ፣ ከአትክልት፣ ከጥራጥሬ እህሎች እና ካልሰባ ፕሮቴኖች)።
- ከቤት ውጭ በሚንቀሳቀሱበት ጊዜ ቆዳዎን ከፀሃይ ጨረር ለመከላከል ባርኔግ እና የፀሐይ መከላከያ ክሪም/ቅባት ይዘው ይምጡ።
- ይደሰቱ!



የበለጠ ለማወቅ፣ www.challiance.org/hypertension
ን ይጎብኙ፣ ወይም የQR ኮዱን ስካን ያድርጉ።