

Mas ku klaro: bo por hasi otro aktividat ku bo ta gusta tambe.

- Kore baïskel
- Skoge pa un fakansi yen di aktividat
- Landa mei ora
- Tuma lès di baila
- Hunga tènis òf basketbòl
- kana keiru purá ku bo kacho òf subi seru
- Trabou di kas
- Subi trapi enbes di subi ku left
- Bai kana na pia pa bo yega trabou
- Limpia kura
- Partisipa na un programa di fitness
- Bai hasi bou di gia moveshon den awa pa hende grandi of waterobics
- Mop kas, laba bentana, stofzuig.



Lista pa chèk promé ku bo kuminsa ku ehersisio:

- Si bo ta:
1. 50 aña of mas
 2. fisikamente inaktivo

i ta planeando un programa di ehersisio relativemente intensivo, konsulta ku bo dokter prome ku bo kuminsa.

Skohe aktividatnan/ehersisionan rítmiko ku bo por ripití i ku ta benefisioso pa bo sirkulashon di sanger i ku bo por hasi na un manera apropia den bo situashon p.e. awa-robiks, awa-jogging.

Skohe aktividatnan ku ta plaser, ku ta kuadra ku bo nesidat i ku bo por hasi henter aña manera: kanamentu, landamentu, gimnastík.

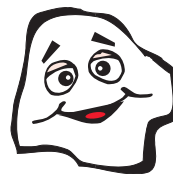
Bisti paña i sapatu konfortabel i apropiá pa nos klima i pa e ehersisio ku bo ta bai hasi.

Rekordá bo keinta kurpa, ku orto palabra lès kurpa dor di lès e múskulonan promé ku bo kuminsa ku e aktividat. Nunka no stòp diripiente ku e aktividat: si p.e. bo ta djòg, kana un ratu promé ku bo stòp kompletamente.

Purba hasi ehersisio moderá por lo menos 30 minüt diariamente prinsipalmente si bo tabata ínaktivo.

Pa pone bo sistema kardiovaskular den kondishon purba kompletá bo ehersisionan modera ku 30-60 minüt di ehersisio intensivo 3-4 dia pa siman.

Ekisto ? hasi bo ehersisio ku plaser!



Smile

Pa mas informashon, Yama:
"Fundashon Kuida Nos Kurason",
Petroleumweg 7, Kòrsou, N.A.

Tel/Fax: 868-3114
mail@ kurasoncom
www.kurason.com

XENICAL®
orlistat 120mg

Lose weight. Gain life.

Curaçao: 461-9108 • Aruba: 582-4022
www.metodoxenical.com

2^{do}
Edishon



Curaçaoische Hartstichting
Fundashon Kuida Nos Kurason

BAN
MOVE



EHERSISIO TA DUSHI... ...I BON PA SALU

Antes movesbon di kurpa òf poko ehersisio tabata algu masha normal. Pero awendia hopi hende no ta karga nan kabes més ku esaki. I tòg.... ehersisio ta keda un nesidat grandi. A proba mientrastantu ku ehersisio regular ta bon pa kondishon i salú di un i tur: tantu di esnan hoben komo di esnan di mas edat.

Ora bo hasi ehersisio bo ta sintibu den kondishon i bo no ta kansa dje lihé ei.

Ehersisio regular ta baha e chèns pa haña algun enfermedat manera por ehèmpel: malesanan di kurason, pèrdida di kalki for di bo wesunan. Ehersisio ta perkurá ademas pa un dosis di distraishon salú. Hasi ehersisio den grupo ta dushi, e ta trese ambiente i bo ta konosé mas hende. "Hasi ehersisio ta dushi i salú".

Hasi mas ehersisio no kier men ku bo mester kore bisti bo trainingspak i kuminsa djòg un ora. Mas ehersisio no ta nifika tampoko ku bo mester bira miembro di un klup di deporte. Bo por hasi bo ehersisionan na kas més, tantu paden komo pafo.

Algun bon ehèmpel: traha den kura i hasi trabou di kas, i no lubida: bai trabou na pia òf ku baiskel tambe ta ehersisio. Mester tin un manera di move pa un i tur, asta pa hende ku ta den un rolstul. No kuminsa bisa ku bo pia a swek, bo lomba ta hasi dolor i yen otro smoesjes pa hasi nada!



Tur dia mei ora, bisti paña I sapatu konfortabel.

Bisti konfortabel ta di vital importansia pa bo kuminsa gusta e ehersisio ku bo a skohe.

Hasi ehersisio salú ta nifika ku bo mester ta tur dia aktif; purba hasi tur dia un esfuerzo di mei ora. Bo kurason ta bati mas purá i bo ta soda pero esaki ta nòrmaal. Un kos si: bo no mester kansa bo kurpa di mas, tampoko bo mester pèrdè rosea! Dal un keiru riba baiskel òf bai kana atardi: tur esaki ta sufisiente. No ta importa ku bo ta aktif durante 3 bes 10 minüt, 2 bes un kuartu di ora of mei ora tras di otro. Loke ta konta pa bo salú, ta e kantidat di ehersisio ku bo por hasi pa dia.

Bo ke pèrdè peso, esaki kiermen bo tin di soda pa 20 minüt, pero ainda bo por papia ku bo kompañò.

Subi e kantidat poko poko

Leshoná bo kurpa no ta nada agradabel i hopi biaha bo por evitá esaki. Usa bon material di ehersisio i subi bo aktivitatnan poko poko... Kuminsa ku algun minüt pa dia, te ora bo yega gradualmente na mei ora deseá. Na kuminsamentu ta bon pa bo sigui despues di dianan aktif, ku dianan mas trunkil. Despues di algun siman bo ta bin ripara ku bo tin mester di menos dia trunkil. Despues di un dia pisá no legumai tur kos! Mihó bo sigui ku algun dia trunkil, pa despues bo bolbe subi'é poko poko.



Ban move den grupo

Hasi ehersisio den grupo ta dushi i ta motivá! Dal un keiru ku famia òf bai kore baiskel huntú. Bo por partisipá tambe na un aktivitat den grupo.

Kombidá amigu, famia i konosinan ban kana atardi. Den bo buki di telefòn (na e paginanan hel) bo ta haña number di telefòn di aktivitat i klupnan den bo barío.

Skoge e aktivitatnan ku bo ta gusta i ku ta pas ku bo. Bai tira un bista promé bo partisipá na un aktivitat den grupo. Sera konosí ku e persona ku ta duna guia, partisipá na un lès di prueba of entrenamentu, promé ku bo tuma e desishon pa partisipá.

Bo tin duda?

Si bo tin duda tokante di bo salú, konsultá ku bo dòkter kua ta e aktivitatnan ku ta mihó p'abo. Bo por akudí tambe na un organisashon pa pashènt of serka bo fisioterapista, Si akaso bo por tin pregunta. Ku bon konseho lo bo ripará ku ehersisio ta salúdushi. Un konseho mas ora bo ta hasi ehersio "Hari"

Puntonan di siguridat

- Ora bo ta kana den dia of anochi soru ku tin sufisiente eluminashon.
- Kana den grupo huntú
- Bo por yama e hendenan di road-watch pa pasa ora ta kana anochi
- No bisti goya
- No bisti walkman of radio ku earplugs
- Semper wak bo kaminda ront di bo bon

Keinta bo kurpa prome ku bo kuminsa, sigur pa 10 minút.

Prome ku bo ta kuminsa kana, bo tin di rek bo kurpa sin move, hasi e moveshonan poko poko i rek manera bo por.

Rek na banda, rek bo pianan, drai bo heup

Rek un man riba bo kabis pome na banda robes, wanta e posishon pa 15 kontá i move pa e banda drechi, wanta tambe pa 15 kontá. Mantene bo heup na su luga i bo skoudernan regt. Rek b opia, 1 ta bai dilanti i un ta bai patras i sak dor di bo heup(15 kontá), despues kambio. Draí bo heup, pone bo man den banda, sak un tiki dor di bo rudia, i swai banda drechi bai robes