

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

- Kore baskel
- Skohe pa un fakansi yen di akitivitat
- Landa mei ora
- Tuma lès di baile
- Hunga tènis òf basket
- Kana keiru ku bo kachó òf subi seru
- Hasi trabou di kas
- Usa trapi enbes di lift
- Bai trabou na pia
- Limpia kurá
- Partisipa na un programa di fitness
- Hasi moveshon den awa pa hende grandi òf water aerobics pero bou di guia
- Mòp kas, laba bentana, stofzuig

## Lista pa chèk promé ku bo kuminsa ku ehèrsisio:

Si bo ta:

- 50 aña òf mas
- fisikamente inaktivo

I ta planeando un programa di ehèrsisio relativamente intensivo, konsulta ku bo dòkter promé bo kuminsa.



Skohe aktivitatnan/ehèrsisionan rítmiko ku bo por ripití i ku ta benefisioso pa bo sirkulashon di sanger i ku bo por hasi na un manera apropiá den bo situashon, p.e. water aerobics, water jogging.

Skohe aktivitatnan ku ta plasentero, ku ta kuadra ku bo nesesidat i ku bo por hasi henter aña manera: kana, landa, gimnastik.

Bisti paña i sapatu konfortabel i apropiá pa nos klima i pa e ehèrsisio ku bo ta bai hasi. Korda keinta kurpa, ku otro palabra lès kurpa dor di lès e múkulonan promé bo kuminsa ku e aktivitat. Nunka stop diripiente ku un aktivitat: si p.e. bo ta djòg, kana un ratu promé ku bo stop kompletamente.

Purba hasi ehèrsisio moderá por lo ménos 30 minüt diariamente prinsipalmente si bo tabata inaktivo.

Pa pone bo Sistema kardiovaskular den kondishon, purba kompleta bo ehèrsisionan moderá ku 30-60 minüt di ehèrsisio intensive 3-4 dia pa siman.

Éksito i hasi bo ehèrsisio ku plaser!

Pa mas informashon, yama:

### Fundashon Kuida Nos Kurason

Petroleumweg 7, Kòrsou, C.W.  
Tel/Fax: 868-3114  
mail@kurason.com  
www.kurason.com



#kurason

#curacaoheartfoundation

#curacaoschehartstichting



**Curaçao  
Heart Foundation**

*Act, Support & Save*



**BAN MOVE**

## EHERSISIO TA DUSHI...

### ...I BON PA SALU

Antes moveshon di kurpa tabata algu mashá normal. Pero awendia hopi hende no ta molostíá nan kabes mes ku esaki. I tòg...ehèrsisio ta keda un nesetidat grandi. A proba mientrastantu ku ehèrsisio regular ta bon pa kondishon i salú di un i tur: tantu di esnan hóben komo di esnan di mas edat. Ora bo hasi ehèrsisio bo ta sintibu den kondishon i bo no ta kansa dje lihé ei. Ehèrsisio regular ta baha e chèns pa haña algun enfermedat manera por ehèmpel: malesanan di kurason, pèrdida di kalki for di bo wesunan. Ehèrsisio ta pèrkurá ademas pa un dosis di distraishon salú. Hasi ehèrsisio den grupo ta dushi, e ta trese ambiente i bo ta konose mas hende. Hasi ehèrsisio ta dushi i salú. Hasi mas ehèrsisio no kemen ku bo mester kore bisti bo trainingspak i kuminsa djòg un ora. Mas ehèrsisio no ta nifika tampoko ku bo mester bira miembro di un klup di deporte. Bo por hasi bo ehèrsisionan na kas mes, tantu paden komo pafó.

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

### Trein tur dia mei ora, bisti paña i sapatu konfortabel.

Bisti konfortabel ta di vital importansia pa bo kuminsa gusta e ehèrsisio ku bo a skohe. Hasi ehèrsisio salú ta nifika ku bo mester ta tur dia aktivo; purba hasi tur dia un esfuerso di mei ora. Bo kurason lo bati mas duru i bo lo soda pero esaki ta normal. Un kos si: bo no mester kansa bo kurpa dimas, tampoko bo mester pèrdè rosea! Dal un keiru riba baiskel òf bai kana atardi, tur esaki

ta suficiente. No ta importa ku bo ta aktivo durante 3 bia 10 minüt, 2 bia un kuarto di ora òf mei ora konsekutibo. Loke ta konta pa bo salú ta e kantidat di ehèrsisio ku bop or hasi pa dia. Bo ke pèrdè peso, esaki kemen bo tin ku soda pa 20 minüt, pero ainda bo por papia ku bo kompañó.

### Subi e kantidat poko poko

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

### Ban move den grupo

Hasi ehèrsisio den grupo ta dushi i ta motivá! Dal un keiru ku famia òf bai kore baiskel huntú. Bo por partisipá tambe na un aktividat den grupo. Konvensé amigu, famia i konosinan ban kana un atardi huntú. Skohe e aktividat ku bo ta gusta i ku ta pas kubo. Bai tira un bista promé bo partisipa na un aktividat den grupo. Sera konosí ku e persona ku ta duna guia, partisipá na un lès di prueba òf 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 aktividatnan ku ta mihó p'abo. Bo por akudi tambe na un organisashon pa pashènt òf serka bo fisioterapista si akaso bo tin pregunta. Ku bon konseho bo lo ripara ku ehèrsisio ta dushi i bon pa bo salú. Un konseho mas ora bo ta hasi ehèrsisio..."**Hari**"

### Puntonan di seguridat

- Ora bo ta kana den dia òf anochi sòru pa tin suficiente iluminashon.
- Kana huntú den grupo.
- Bo por yama e hendenan di roadwatch pa pasa ora ta kana anochi.
- No bisti prenda.
- No kana ta tende muziek.
- Semper wak e area rondó dibo hopi bon.

### Keinta kurpa promé ku bo kuminsa, sigur pa 10 minüt.

Promé ku bo kuminsa kana, bo tin ku rèk bo kurpa sin move, hasi e moveshon nan poko poko i rèk manera bo por.

### Rèk na banda, rèk bo pianan i drai bo heup.

Rèk un man riba bo kabes promé na man robes, wanta e posishon aki pa 15 sekònde i move pa e banda drechi i wanta tambe pa 15 sekònde. Mantene bo heup na su lugá i bo skoudernan règt. Rèk bo pia, 1 ta bai dilanti mientras e otro ta keda atras i sak dor di bo heup (wanta pa 15 sekònde), despues hasi meskos ku e otro banda. Draï bo heup, pone bo man den banda sak dor di bo rudia i draï di banda drechi bai banda robes.

