



HeartWell

FITNESS PLAN

***FUN & EFFECTIVE
WORKOUT***

FOR A

***STRONGER &
HEALTHIER***

HEART

**FUN & EFFECTIVE
WORKOUT
FOR A
STRONGER &
HEALTHIER
HEART**

Wooh! Handa ka na ba?!

Itong mga ehersisyo na ito ay kumpleto na – may warm-up, strength, flexibility at balance exercises; at may cool down.

Kung gagawin mo ito ng 5 to 15 minuto bawat araw, sa loob ng isang linggo...

Magagawa mong masimulan ang journey mo para mas active, malusog at mas maagandang pakiramdam sa katawan.

Okay ba sa iyo 'yun?



Ang ehersisyong ito ay batay sa mga rekomendasyon ng **National Institute on Aging** at iba pang mga nangungunang organisasyon sa kalusugan ng puso – at dito makukuha mo ang kumpletong ehersisyo na tutulong sa iyo na pangasiwaan ang iyong presyon ng dugo at antas ng kolesterol.

Tara!

Galaw galaw na!

Disclaimer:

This HeartWell Fitness Plan is for informational purposes only and does not substitute professional medical advice. Consult your doctor before starting any exercise program, especially if you have high blood pressure, high cholesterol, or other health conditions. Stop exercising immediately if you experience pain, dizziness, or shortness of breath. Results may vary. By using this guide, you agree that the author and publisher are not responsible for any injuries or damages that may occur. Exercise at your own risk.

**5-MINUTE
SEATED EXERCISES
FOR OLDER
ADULTS**





TOE RAISES



Itong exercise na ito ay nagpapalakas ng lower leg muscles at nagpapabuti ng circulation sa legs na makakatutlong sa pagbaba ng blood pressure.

Gawin ito ng 10 beses sa isang set.

INSTRUCTIONS:

1. Sit tall with feet flat on the floor.
2. Lift toes off the floor as far as possible.
3. Perform 10 repetitions.



HEEL RAISES

Nagpapalakas ng calf muscles at nagpapahusay ng blood flow sa lower body, na nakakatulong sa overall circulation at heart health. Gawin ito ng 10 beses sa isang set.

INSTRUCTIONS:

1. Sit in a chair with feet flat on the floor.
2. Raise heels off the floor as high as possible.
3. Perform 10 repetitions.





QUADRICEPS STRENGTHENING

Ang exercise na ito ay nagpapalakas ng thigh muscles, na nakakasuporta sa better mobility at nakakatulong sa pag-engage sa aerobic activities like walking, running or cycling. Kumbaga kampante ka na magagawa mo parin ang mga ito once na mapalakas mo ang itong muscles.



Gawin ito ng 10 beses para sa bawat binti.

INSTRUCTIONS:

1. Use ankle weights or perform without weights.
2. Sit straight with knees bent.
3. Straighten one leg at a time, then bend the knee.
4. Perform 10 repetitions for each leg.



HIP FLEXOR STRENGTHENING

Itong exercise ay nagpapalakas ng front hip muscles, na nakakatulong sa better posture at mas madaling movement, na nag-eencourage ng more physical activity throughout the day.

Gawin ito ng 10 beses para sa bawat binti.

INSTRUCTIONS:

1. Sit with feet flat on the floor.
2. Raise one knee as high as possible, using hand assistance if needed.
3. Perform 10 repetitions for each leg.





HIP ABDUCTION



Palakasin ang outer hip muscles para hindi ka hirap tumayo. Nagpapabuti ng stability at balance, na nakakatulong sa pag-iwas sa pagkatumba at nagpapataas ng confidence sa physical activities.

Gawin ito ng 10 beses para sa bawat binti.

INSTRUCTIONS:

1. Sit with feet flat on the floor and knees bent.
2. Slide one leg out to the side, then bring it back in.
3. Perform 10 repetitions for each leg.



UPPER BACK STRENGTHENING

Itong exercise ay nagpapalakas ng upper back muscles, na nakakatulong sa good posture at mas malalim na paghinga, na makakatulong sa pagbaba ng blood pressure at pagbawas ng stress.

Gawin ito ng 10 beses.

INSTRUCTIONS:

1. Sit in a seated position.
2. Hold a TheraBand with hands, creating tension in the band.
3. Pull elbows back, squeezing shoulder blades together.
4. Perform 10 repetitions.





Tandaan, wag pilitin ka pang may mga sumasakit. Importante lang na dapat paunti unti ang pag-gawa mo ng mga exercises na ito.

Pwede mo rin namang hati-hatiin ang mga exercises na ito for just 5 minutes each day.

Maaari mo ring subukan gawin ang routine na ito ng 15-20 minuto bawat araw.

Tandaan, ang bawat araw ay isang bagong pagkakataon para alagaan ang iyong puso.

Kaya naman, ipagpatuloy mo lang ang magandang gawain!

NOTE: Para sa karagdagang impormasyon o kung gusto mo sabayan ang isang nagtturo pano gawin ang exercises na ito, click mo lang itong link na ito: [Seated Exercises for Older Adults](#)

Mapupunta ka sa YouTube para mapanood kung paano ginagawa ang mga exercise na ito.

**THE 15-MINUTE
WORKOUT PROGRAM
FOR ALL AGES
TO IMPROVE
HEART HEALTH**





At para sa equipment na matatagpuan lang sa loob ng bahay, ito ang mga kailangan mo:

- A sturdy chair with arms
- Two equally weighted objects like dumbbells, soup cans, or water bottles
- Two tennis balls
- A towel

Meron namang ganyan sa bahay?

Kung wala, ay okay lang!

Tara, Simulan na natin sa step #1...



STEP-BY-STEP TUTORIAL



WARM-UP (2-3 MINUTES)

1. March in Place:

- Magsimula sa mabagal na pag-marcha para painitin ang muscles, pasiglahin ang dugo, at bahagyang itaas ang heart rate.
- Unti-unting bilisan ang pace.
- Mag-marcha sa bilang na 4, 3, 2, at pagkatapos ay lumipat sa step touch.



2. Step Touch:

- Panatiliing maayos ang postura: abs in, balik at nakaatras, ulo pataas.
- Step touch sa bilang na 4, 3, huling 2, at pagkatapos ay balik sa pag-marcha.

3. Arm Raises:

- Mag-marcha na ang mga paa ay shoulder-width apart.
- Itaas at ibaba ang mga braso para paluwagin ang balik.
- Gawin ito ng 5 beses, pagkatapos ay i-hold ang mga braso at umupo.

4. Seated Quad Warm-Up:

- Umupo at ituwid ang mga braso.
- Tumayo at umupo ng paulit-ulit para painitin ang quads.
- Gawin ito ng 4 pang beses.

5. Ankle and Calf Warm-Up:

- Habang nakaupo, ilagay ang mga kamay sa gilid ng upuan.
- I-stretch at i-flex ang mga paa para painitin ang calves at ankles.
- Gawin ito ng 3 pang beses.



STRENGTH AND BALANCE EXERCISES (4-5 MINUTES)

1. Arm Curls:

- Tumayo na ang mga paa ay shoulder-width apart, balikat nakaatras, abs in, ulo pataas.
- Hawakan ang weights, panatiliing masikip ang mga siko sa gilid, at gawin ang arm curls ng 10 beses.
- Huwag kalimutan huminga, lalo na sa pataas na galaw.



2. Overhead Arm Raise:

- Hawakan ang weights o iba pang bagay sa 90-degree angles.
- Itaas ang mga braso overhead at ibaba pabalik sa starting position.
- Gawin ito ng 4 pang beses.

3. Chair Dips:

- Umupo sa upuan na ang mga kamay ay nasa armrests.
- Itaas ang sarili ng bahagya mula sa upuan, pinapagana ang triceps.
- Gawin ito ng 10 beses, siguraduhing ang upuan ay shoulder-width para maiwasan ang stress sa balikat o siko.

4. Chair Stand:

- Cross ang mga braso at umungos pabalik.
- Tumayo, ginagamit ang abs, at pagkatapos ay umupo pabalik.
- Ulitin ito ng 3 pang beses.

5. Side Leg Raises:

- Tumayo sa likod ng upuan para sa suporta.
- Panatiliing maayos ang postura, abs in, balikat nakaatras, ulo pataas.
- Itaas ang isang paa sa gilid, panatiliing tuwid at flexed ang paa.
- Gawin ito ng 10 beses sa bawat gilid.



6. Back Leg Raise:

- Tumayo sa likod ng upuan at ituwid ang isang paa pabalik, panatilihing maayos ang postura.
- Panatilihing tuwid ang paa at flexed.
- Gawin ito ng 10 beses sa bawat gilid.



GRIP STRENGTH EXERCISE (1-2 MINUTES)

1. Tennis Ball Squeeze:

- Umupo ng tuwid na ang mga balikat ay nakaatras at abs in tight.
- Piga ang tennis ball sa isang kamay ng 3 to 5 seconds, pagkatapos ay bitawan.
- Gawin ito ng 10 beses.



STRETCHING *(2-3 MINUTES)*

1. Triceps and Shoulder Stretch:

- Tumayo at hawakan ang tuwalya sa iyong kanang kamay, ihagis ito sa iyong kanang balikat, at hawakan ang ilalim gamit ang kaliwang kamay.
- Hilahin pababa ng bahagya at ihold ng 15 to 30 seconds.
- Ulitin sa kabilang gilid.

2. Ankle Stretch:

- Umupo at ituro ang mga paa pasulong at ihold.
- I-flex ang mga paa pabalik sa ceiling.
- Ulitin ito ng 3 beses, ihold ang bawat stretch ng 5 seconds.



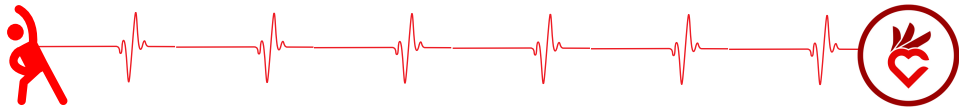
COOL DOWN **(1-3 MINUTES)**

- Tapusin ang workout sa pamamagitan ng pag-stretch sa mga muscles na ginamit, siguraduhing i-hold ang bawat stretch para ma-release ang tension at mapabuti ang flexibility.

Woooh!

Ang sarap sa feeling na mapawisan at mabuhay buhayang ang dugo, diba!

Tandaan, 5 to 15 minutes lang ang kailangan mo kada araw pero pwedeng pwede mo dagdagan ang minuto ng mga exercises kasi nakaka-enjoy naman talaga.



Hindi lang sa pagpapa-baba ng cholesterol at high blood pressure, importante din na nage-enjoy ka para feeling positive ka para sa kalusugan mo.

NOTE: Para sa karagdagang impormasyon o kung gusto mo sabayan ang isang nagtturo pano gawin ang exercises na ito, click mo lang itong link na ito: [15-minute Workout for Older Adults](#)

Mapupunta ka sa YouTube para mapanood kung paano ginagawa ang mga exercise na ito.



References:

[1]

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> - World Health Organization's fact sheet on physical activity recommendations.

[2]

<https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness/fitness-basics/aha-recs-for-physical-activity-in-adults> - American Heart Association's recommendations for physical activity in adults.

[3]

<https://www.nia.nih.gov/health/four-types-exercise-can-improve-your-health-and-physical-ability> - National Institute on Aging's guide on four types of exercises for improving health and physical ability.

[4]

<https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/changes-you-can-make-to-manage-high-blood-pressure/getting-active-to-control-high-blood-pressure> - American Heart Association's guide on getting active to control high blood pressure.

[5]

<https://www.cdc.gov/cholesterol/prevention-management.htm> - Centers for Disease Control and Prevention's information on cholesterol prevention and management.

[6]

<https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/all-publications-and-resources/your-guide-physical-activity-and-your-heart> - National Heart, Lung, and Blood Institute's guide to physical activity and heart health.

[7]

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/exercise/art-20048389> - Mayo Clinic's guide on exercise and chronic health conditions.

[8]

<https://www.nia.nih.gov/health/exercise-physical-activity> - National Institute on Aging's comprehensive guide on exercise and physical activity for older adults.

[9]

https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/older_adults/index.htm - CDC's physical activity recommendations for older adults.

[10]

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6172294/> - Research article on the effects of exercise on cardiovascular health in the elderly.

[11]

<https://www.youtube.com/watch?v=8BcPHWGQO44>

[12]

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/does-exercise-lower-cholesterol#how-much-to-do>

[13]

<https://www.nhlbi.nih.gov/health/heart/physical-activity/benefits#:~:text=Physical%20activity%20can%20help%20control,with%20a%20reduced%20calorie%20diet>



Want To Reorder HeartWell Supplement?



**CLICK THIS BUTTON
TO VISIT OUR PAGE**