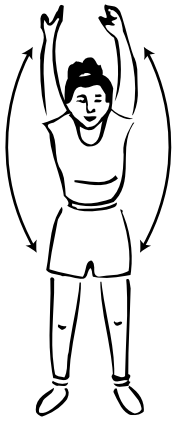
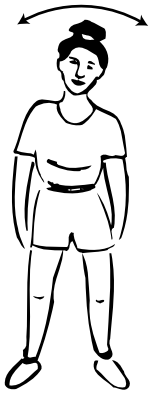
Magsimulang Kumilos Sa Mga Aktibidad sa Pag-uunat

Gawin ang mga pag-uunat na ito nang banayad at dahan-dahan. Huwag magpatalbug-talbog.



1. Malalim na Paghinga

Itaas ang mga braso, huminga paloob. Ibaba ang mga braso, huminga palabas. Dalawang beses bawat isa.



2. Pag-unat ng Leeg

Gilid sa gilid dalawang beses.

3. Pag-unat ng Balikat

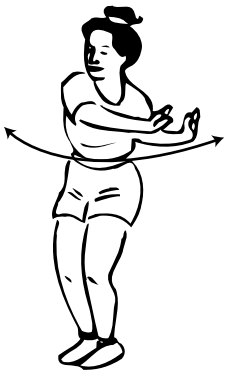
Itaas at ibaba limang beses sa bawat bahagi.

4. Mga Pag-uunat ng Gilid

Itaas at ibaba limang beses sa bawat bahagi.

5. Mga Pag-uunat ng Baywang

Gilid sa gilid tatlong beses sa bawat direksyon.

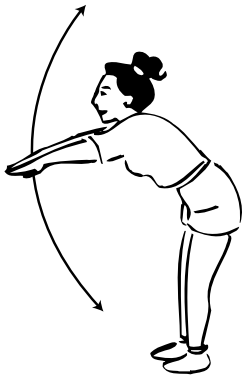


6. Mga Pagpipilipit

Gilid sa gilid tatlong beses sa bawat direksyon.

Magsimulang Kumilos Sa Mga Aktibidad sa Pag-uunat *(continued)*

Gawin ang mga pag-uunat na ito nang banayad at dahan-dahan. Huwag magpatalbug-talbog.

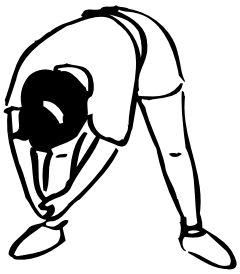


7. Mga Pag-uunat ng Likod at Binti

Pataas at pababa nang limang beses.

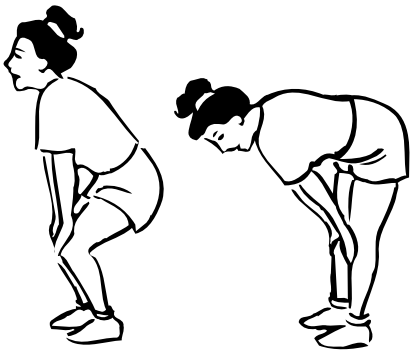
8. Pag-uunat ng Likod

Abutin ng mga braso ang mga binti nang anim na beses.



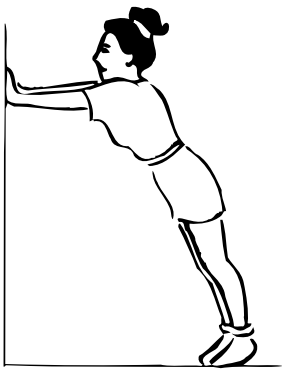
9. Pag-unat ng Binti 1

Hawakan ang bukung-bukong, apat na beses sa bawat bahagi.



10. Pag-unat ng Binti 2

Pataas at pababa nang limang beses.



11. Pag-unat ng Binti 3

Igalaw ang mga sakong pataas at pababa nang anim na beses.

Binuo ng Programa ng Pagkontrol sa Diyabetis ng California, Kagawaran ng Mga Serbisyong Pangkalusugan, State of California.