

# 2008 Tập Hướng Dẫn Vận Động Cơ Thể Dành Cho Người Hoa Kỳ

Hãy Vận động theo cách của Quý vị



## Hãy theo dõi những gì quý vị tập thể dục mỗi tuần

Hãy ghi chép các mục tiêu và theo dõi những vận động của quý vị vào mỗi tuần và lưu lại bản sao của mẫu đơn này vào trang tiếp theo. Đây là những ví dụ dưới đây.

Mẫu đơn đầu tiên dành cho môn thể dục nhịp điệu. Mẫu đơn thứ hai là danh cho môn tăng cường thể lực. Hãy vận động **theo cách của quý vị** ưu thích!



### Theo dõi các môn tập!

“Tôi đã ghi lại bản sao của bản theo dõi và ghi chép mỗi vận động vào mỗi ngày. Biết gì không? Khi tôi điền vào các mẫu đơn – đã giúp tôi dễ dàng hơn để đạt tới mục tiêu của mỗi tuần.”



### Ví dụ: Lớp thể dục nhịp điệu trong tuần này

Mục tiêu cho lớp thể dục nhịp điệu với tổng số là 2 giờ và 30 phút cho tuần này.

Tôi đã tập	Kết quả	Tôi đã tập vào ngày và trong bao lâu							Tổng số giờ hoặc phút
		Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu	Thứ Bảy	Chủ Nhật	
Đi bộ	Vừa phải		30 phút	30 phút		30 phút		30 phút	2 tiếng
Đạp xe đạp nhanh	Nhanh						30 phút		30 phút
Đây là tổng số giờ hoặc phút mà tôi đã làm các vận động trong tuần này:									2 tiếng và 30 phút

### Ví dụ: Lớp tăng cường thể lực trong tuần này

Mục tiêu cho lớp tăng cường thể lực với tổng số là 2 ngày trong tuần.

Tôi đã tập	Tôi đã tập vào ngày							Tổng số ngày
	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu	Thứ Bảy	Chủ Nhật	
Tập cơ bụng	Có							1 ngày
Tập thể dục đa năng (bằng dây kháng băng)				Có				1 ngày
Tập thể dục đa năng (bằng dây kháng băng)								2 ngày

## Hãy vận động theo cách của quý vị ưa thích!

### Lớp thể dục nhịp điệu trong tuần này

Mục tiêu cho lớp thể dục nhịp điệu với tổng số là \_\_\_\_\_ giờ và \_\_\_\_\_ phút trong tuần này.

Tôi đã tập	Kết quả	Tôi đã tập vào ngày và trong bao lâu							Tổng số giờ hoặc phút
		Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu	Thứ Bảy	Chủ Nhật	
Đây là tổng số giờ hoặc phút mà tôi đã làm các vận động trong tuần này:									

### Lớp tăng cường thể lực trong tuần này

Mục tiêu cho lớp tăng cường thể lực với tổng số là \_\_\_\_\_ ngày trong tuần.

Tôi đã tập	Tôi đã tập vào ngày							Tổng số ngày
	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu	Thứ Bảy	Chủ Nhật	
Đây là tổng số ngày mà tôi đã làm các vận động trong tuần này:								

Để biết thêm chi tiết, hãy vào thăm trang [www.healthfinder.gov/getactive](http://www.healthfinder.gov/getactive)

**Hãy vận động, Khỏe mạnh và Vui tươi!**