ALAMEDA Alliance FOR HEALTH
Health care you can count on.
Service you can trust.

Sống Khỏe Mạnh

Hãy bắt đầu một chương trình tập thể dục

Tập thể dục thường xuyên là một phần của lối sống lành mạnh. Hãy nói chuyện với bác sĩ để biết phải tập kiểu nào và bao nhiêu lần nếu quý vị:

- Không có vận động
- Có vấn đề sức khỏe
- Đang mang thai
- Trên 60 tuổi

Mục đích là tập thể dục hầu hết các ngày trong tuần Tập thể dục từ 30 đến 60 phút mỗi lần. Để ngăn ngừa bị thương, nên tăng dần số ngày và số lượng thời gian tập thể dục.

Tập thể dục thường xuyên sẽ giúp:

- Cho tim và phổi của quý vị làm việc tốt thêm
- Duy trì trọng lượng khỏe mạnh hoặc giảm cân
- Có thăng bằng tốt, làm rắn chắt cơ bắp và mềm dẻo khớp xương
- Giảm căng thẳng và áp lực, và cải tiến tâm trạng của quý vị
- Giảm nguy cơ bị bệnh tim, cao huyết áp, chứng loãng xương và bệnh tiểu đường

Cách bắt đầu:

- Chọn bài tập thể dục mà quý vị thích để thực hiện
- Cố gắng biến đổi kiểu thể dục mà quý vị thực hiện để tăng lợi ích cho sức khỏe và ngăn ngừa buồn chán và bị thương

Các kiểu tập thể dục:

- **Tập thể dục nhịp điệu** di chuyển cơ bắp nhiều và tăng sức khỏe cho tim và phổi của quý vị. Ví dụ gồm có đi bộ, chạy bộ, các lớp nhịp điệu, đi xe đạp, bơi lội, quần vợt và khiêu vũ.

Đi bộ là lựa chọn tốt cho những người mới bắt đầu. Quý vị chỉ cần một đôi giày thể thao tốt. Đi bộ có thể đốt một số calori như chạy bộ nhưng không tác động mạnh đến các khớp xương của quý vị. Đi bộ tốt cho tim và phổi của quý vị Ngăn ngừa chứng loãng xương.

- **Tập thể lực** làm cơ bắp rắn chắt và xương chắt khỏe. Dùng tạ, băng tập, các dụng cụ nâng tạ khác, và hít đất và ngồi lên nằm xuống là những thí dụ về tập thể lực. Hãy báo cho bác sĩ biết trước khi bắt đầu tập thể lực nếu quý vị bị cao huyết áp hoặc có những vấn đề khác về sức khỏe.

- **Tập uốn dẻo**, còn gọi là giãn gân cốt, tăng chiều dài của cơ bắp để thêm thăng bằng và sức khỏe cho khớp xương. Giãn gân cốt quan trọng cho trước và sau khi tập luyện và lúc tự tập một mình. Ví dụ gồm có yoga và thái cực quyền.

- **Bắt đầu và kết thúc buổi tập với 5 phút tập nhẹ hoặc giãn gân cốt.** Ví dụ như, đi bộ 5 phút trước và sau khi chạy bộ. Việc này sẽ ngăn ngừa bị thương.

- **Tập thể dục với nhịp độ thoải mái.**
  Hãy lắng nghe cơ thể của quý vị. Quý vị đang tập luyện quá sức nếu quý vị:
  - Bị đau ở khớp xương, bàn chân, cổ chân hoặc chân
  - Có các vấn đề về hô hấp
  - Cảm thấy bủn rủn, muốn xỉu hoặc chóng mặt trong và sau khi tập luyện

Ngừng tập luyện và gọi cho bác sĩ hoặc 911 nếu quý vị:

- Đau hoặc bị đè nặng ở ngực, cổ bên trái, nơi vai hoặc cánh tay
- Chóng mặt thình lình
- Có vẻ xanh xao
- Ngất xỉu

Nói chuyện với bác sĩ hoặc y tá của mình nếu quý vị có bất kỳ thắc mắc hay quan ngại nào.

Quý vị không phải làm điều này một mình! Cho các lớp học và phương pháp để giúp quý vị đạt được trọng lượng khỏe mạnh, hãy gọi Chương trình Liên Minh Y Tế tại số **510-747-4577.**

Đường Dây Miễn Phí: 1-877-932-2738
CRS/TTY: 711 hoặc 1-800-735-2929
Thứ Hai - Thứ Sáu, 8 giờ sáng – 5 giờ chiều.
www.alamedaalliance.org

ALAMEDA Alliance FOR HEALTH
Health care you can count on.
Service you can trust.

Bản tin này được chuyển thể từ *Bắt đầu một chương trình tập thể dục, 11/2007*, Health Information Translations. Có quyền sử dụng và sao chép các tài liệu này để dùng vào việc giáo dục phi lợi nhuận miễn là không được sửa đổi nào nếu không được sự đồng ý của Liên Minh Sức khỏe Alameda.

LH-2, October 2015