

KHOẺ MẠNH KHOẺ ĐỂ ĐI TIẾP

Hướng dẫn để khoẻ
mạnh hơn.

Chúng ta có thể cùng khoẻ mạnh để đi tiếp.



Khoẻ mạnh để đi tiếp

Đại dịch COVID-19 khiến mọi người trên thế giới giờ phải ở nhà nhiều hơn.

Chúng ta ngồi nhiều không tốt cho sức khoẻ, và nhiều người cảm thấy khó khăn hơn để tập thể dục hoặc bắt đầu thói quen mới như rèn luyện sức mạnh và giữ thăng bằng.

Năm nay

- các mục tiêu hoạt động thể chất của bạn bị ảnh hưởng không?
- bạn thấy sức khoẻ và thăng bằng của mình bị giảm không?
- bạn có nghĩ bắt đầu thói quen thể dục mới nhưng chưa khởi động được phải không?

Bạn không cô đơn

Viêm Khớp NSW (Arthritis NSW), Hội Đồng Cho Người Già (Council on the Ageing - COTA), Tiểu Đường NSW & ACT (Diabetes NSW & ACT) và Hội Tim Quốc Gia (National Heart Foundation) vừa hợp lực để mang đến bạn những cách đơn giản để năng động hơn vào mùa hè này.

Nếu bạn không năng động khá lâu rồi cũng không sao, quyết định và thực hiện mới thành chuyện.

Nếu bạn sẵn sàng cho bước tiếp thì chúng tôi giúp.

Tại sao vận động quan trọng

Chúng ta đều biết vận động tốt cho sức khoẻ và phúc lợi, nhưng bạn có biết luyện tập sức mạnh mang lại nhiều điều lợi cho cơ thể và tinh thần?

Lợi ích của luyện tập sức mạnh gồm:

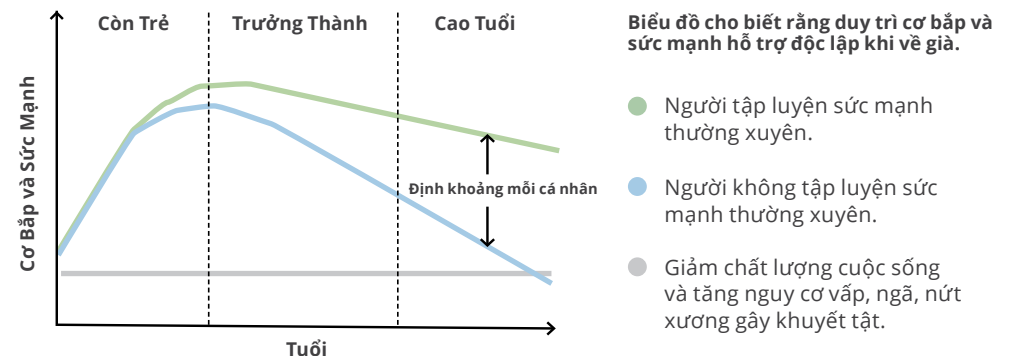
- Tăng cơ bắp và sức mạnh
- Tăng mức nhạy cảm insulin
- Cải thiện sức khoẻ xương khớp
- Tăng cường chức năng nhận thức và giảm lo âu và trầm cảm
- Cải thiện thăng bằng và tự tin khi đi đứng
- Điều hợp tốt và giảm nguy cơ té ngã và các thương tật khác
- Cải thiện chức năng não và học tập

Không cần gì nhiều để bắt đầu năng động hơn, và có thể sẽ vui.

Tham gia nhóm đi bộ của Hội Tim địa phương là cơ hội vận động tốt, hưởng không khí trong lành, gặp gỡ người mới, và tăng cường sức khoẻ và phúc lợi.

Tham gia nhóm đi bộ trong khu là cơ hội tốt để khởi động.

Hoạt động tăng sức mạnh cơ bắp là quan trọng - cố gắng thực hiện hai ngày mỗi tuần.



Bắt đầu dễ như 1, 2, 3

1

Vận động nhiều, ngồi ít

Chỉ cần giảm bớt thời gian ngồi lâu để có lợi nhiều cho sức khỏe bạn. Điều này có thể đơn giản như đứng lên và đi bộ trong 3, 4 phút mỗi giờ.

2

Tìm chỉ số 30 (hoặc chỉ số 10)

Người lớn được khuyến khích hoạt động thể chất ít nhất 30 phút mỗi ngày. Nếu 30 phút không được, ba lần 10 phút trong ngày cũng tốt như vậy.

Luôn tìm cơ hội vận động trong ngày.

Nếu bạn chưa vận động thể chất, bạn sẽ có lợi khi bắt đầu. Bạn có thể bắt đầu ít rồi từ từ tăng thời gian lên.

3

Thêm luyện tập sức mạnh.

Chúng ta giảm sức mạnh cơ bắp khi già đi. Nhưng điều tốt là chúng ta có thể làm chậm, hoặc ngay cả quay ngược tiến trình bằng cách tập luyện sức mạnh đơn giản. Thêm luyện tập sức mạnh hai lần trở lên mỗi tuần sẽ tạo cách biệt lớn.



Cách tập khác nhau cho mỗi người. Nếu bạn có quan tâm nên nói chuyện với chuyên gia chăm sóc sức khỏe về cách tập thích hợp cho bạn.

Chuyên Gia Thể Dục có thể giúp bạn lên kế hoạch tập luyện phù hợp với nhu cầu của mình.

Cách thể dục đơn giản ở nhà

Đứng lên, ngồi xuống

Ngồi xuống ghế và đứng lên là việc chúng ta làm mỗi ngày. Cách tập này giúp hai chân mạnh hơn và giữ thăng bằng nhờ vào việc làm mạnh các cơ bắp mà chúng ta sử dụng để đi và đứng.

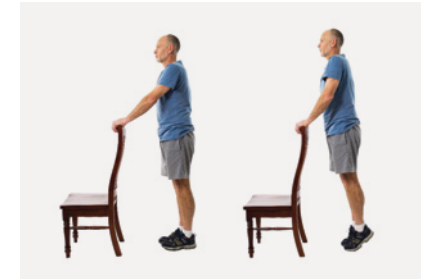
Tập 8 - 10 lần



Nhón gót

Sức mạnh cổ chân và bắp chuối quan trọng để giữ thăng bằng. Dùng ghế để tựa rồi đứng lên và từ từ nhón gót cho đến khi đứng trên gan bàn chân. Giữ vài giây rồi từ từ hạ xuống.

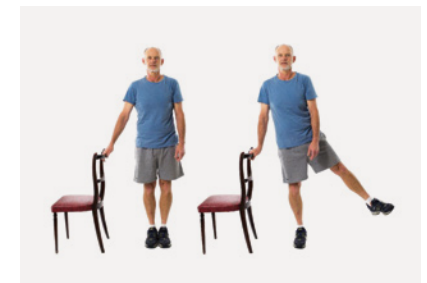
Tập 8 - 10 lần



Dạng chân

Dạng chân giúp cho việc giữ thăng bằng và ổn định. Dùng ghế để tựa, đứng trên một chân, từ từ dang thẳng chân kia ra, và rồi từ từ đặt lại chân xuống nền nhà.

Tập mỗi bên 8 - 10 lần



Chúng tôi sẵn lòng giúp.

Nếu bạn sẵn sàng cho bước tiếp thì chúng tôi sẽ giúp tìm hoạt động giúp bạn khoẻ mạnh và tiến tới.

Chương Trình Sống Thọ Hơn Sống Mạnh Hơn

Living Longer Living Stronger Program

Chương Trình Sống Mạnh và Thăng Bằng của COTA (COTA's Strength and Balance Program) (Sống Thọ Hơn, Sống Mạnh Hơn - Living Longer Living Stronger) được thiết kế để giúp những người trên 50 tuổi cải thiện sức mạnh, vận động, và thăng bằng. Khi bạn có chương trình được soạn, bạn gia nhập một nhóm vui vẻ và thân thiện để thực hiện mục tiêu của mình với một chuyên gia thể dục.

Để tìm hiểu thêm:
Xin vào: cotansw.com.au/programs



Hội Đi Bộ Cho Tim (Heart Foundation Walking)

Đi bộ thường xuyên là một trong những cách đơn giản nhất để cải thiện sức khoẻ, và đi bộ theo nhóm còn có lợi về giao tiếp xã hội. Hội Đi Bộ Cho Tim là hệ thống đi bộ miễn phí lớn nhất ở Úc, và chúng tôi sẵn lòng giúp bạn khởi hành.

Để tìm hiểu thêm:
Xin vào: walking.heartfoundation.org.au



Arthritis NSW Strength and Balance

Chương Trình Sức Mạnh và Thăng Bằng của Arthritis NSW (Arthritis NSW Strength and Balance Program) được thiết kế để giúp người bị viêm khớp và các vấn đề về xương khớp khác.

Chương trình xã hội này được phát triển để giúp tăng sức mạnh, giảm đau nhức, duy trì và cải thiện vận động và hỗ trợ thăng bằng.

Để tìm hiểu thêm:
Xin vào: arthritisnsw.org.au



Luyện tập sức mạnh giúp các khớp nối mềm mại và có thể giảm triệu chứng viêm khớp.



Chương Trình Beat It

Beat It là chương trình kéo dài 8 tuần về lối sống và vận động cơ thể bao gồm thể dục nhịp điệu mức trung bình, thể dục tăng sức mạnh và thăng bằng, cũng như các buổi giáo dục về lối sống lành mạnh. Bất kể bạn đã từng tập thể dục trước đây hoặc cần giúp đỡ để khởi động, Beat It sẽ giúp bạn trên đường đi tới cuộc sống lành mạnh và năng động hơn.

Để tìm hiểu thêm:
Xin vào: diabetesnsw.com.au/education-events/



KHOẺ MẠNH KHOẺ ĐỂ ĐI TIẾP

Chúng tôi sẵn lòng giúp.

Chương Trình Sống Thọ Hơn Sống Lâu Hơn

Để tìm hiểu thêm, xin vào: cotansw.com.au hoặc gọi: **02 9286 3860**

Hội Đi Bộ Cho Tim

Để tìm hiểu thêm, xin vào: walking.heartfoundation.org.au hoặc gọi: **13 11 12**

Chương Trình Sức Mạnh và Thăng Bằng của Arthritis NSW (Arthritis NSW Strength and Balance Program)

Để tìm hiểu thêm xin vào: arthritisnsw.org.au hoặc gọi: **02 9837 3300**

Chương Trình Beat It

Để tìm hiểu thêm xin vào: diabetesnsw.com.au hoặc gọi: **1300 342 238**

 **Khi cần thông dịch viên, xin quý vi gọi điện thoại số 131 450**

Chúng ta có thể cùng khoẻ mạnh để đi tiếp.