

# Sức Mạnh và Thăng Bằng cho Cuộc Sống (STABL) – Vận Động ở Nhà

## CẤP 3 – CỬ ĐỘNG

Các hoạt động này sẽ giúp tăng cường sức mạnh và khả năng giữ thăng bằng của quý vị và giảm bớt rủi ro té ngã và bị thương. **Hãy bắt đầu từ từ và tăng dần các hoạt động này mỗi ngày.**

Để chắc chắn quý vị bắt đầu từ cấp thích hợp nhất với mình, hãy xem tài liệu Tổng Quát và Chỉ Dẫn về STABL.

Nếu quý vị có bất cứ thắc mắc gì, hãy gọi cho HealthLink BC theo số 811 để nói chuyện với một chuyên gia thể dục.

## LỜI KHUYÊN

### Chuẩn bị sẵn sàng

- ▶ Quý vị sẽ cần có một chỗ tựa đỡ và một chiếc ghế vững chắc
- ▶ Để sẵn điện thoại hoặc hệ thống báo động ở gần phòng trường hợp quý vị cần giúp đỡ
- ▶ Mặc quần áo thoải mái và đi giày bịt kín ngón/gót chân có đế không trượt

### Bắt đầu tất cả các hoạt động bằng cách đứng thẳng người bên cạnh một chỗ tựa đỡ

- ▶ Hai bàn chân dang rộng bằng vai
- ▶ Vươn đỉnh đầu lên hướng trần nhà
- ▶ Nếu quý vị cần chống đỡ, hãy đặt một tay lên chỗ tựa đỡ
- ▶ Khi quý vị quen hơn, thử chỉ dùng các ngón tay để chống đỡ

### Hít thở

- ▶ Nhớ hít thở chậm rãi trong tất cả các hoạt động

### Nghỉ ngơi

- ▶ Tạm nghỉ trước khi sang hoạt động khác nếu cần

### Ngưng

- ▶ Ngưng lại nếu quý vị cảm thấy đau nhức hoặc đau nhức thêm. Nếu quý vị đột nhiên cảm thấy đau ngực hoặc đau lưng hoặc không thở được, hãy gọi số 911.



## 1) Đi bằng mũi chân/gót chân



### Muốn thử thách

- Thử bước từ 8 đến 12 bước
- Đứng bằng mũi chân hoặc gót chân để xoay vòng lại
- Thử đi vài bước lùi ra sau bằng mũi chân hoặc gót chân

## 2) Với tay và chèo



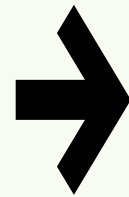
Đứng thẳng bên cạnh quỳ



Đưa cả hai cánh tay ra phía trước mặt, ngửa bàn tay lên

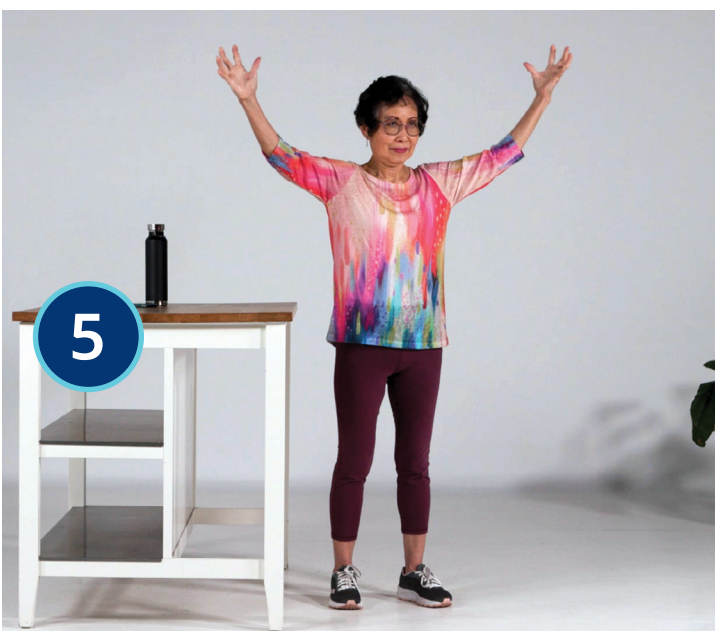


- Co khuỷu tay (cùi chỏ) lại hai bên sườn
- Hạ thấp vai
- Tập từ 4 đến 6 lần

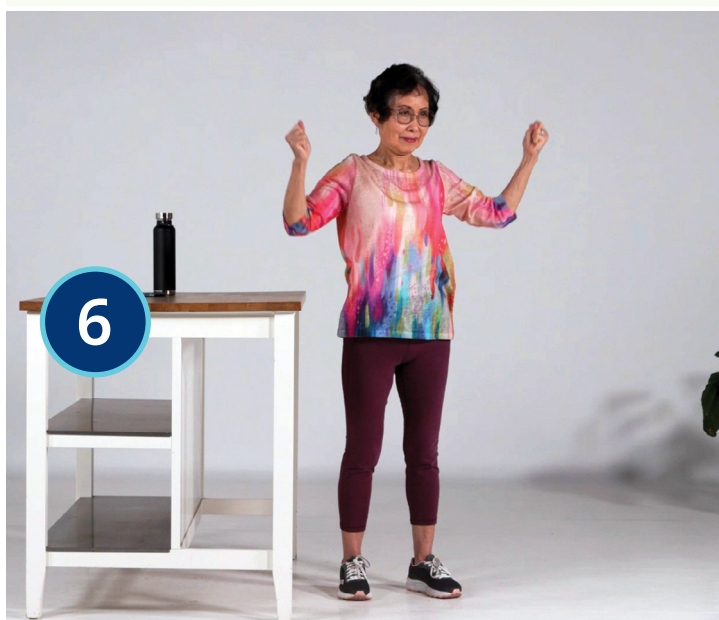


## Muốn thử thách

- Thử tập từ 8 đến 12 lần
- Thử giờ hai cánh tay lên cao hơn và rộng hơn để bắt đầu
- Thử đi tới trước khi quý vị với tay và chèo



Thử giờ hai cánh tay lên cao hơn và rộng hơn để bắt đầu



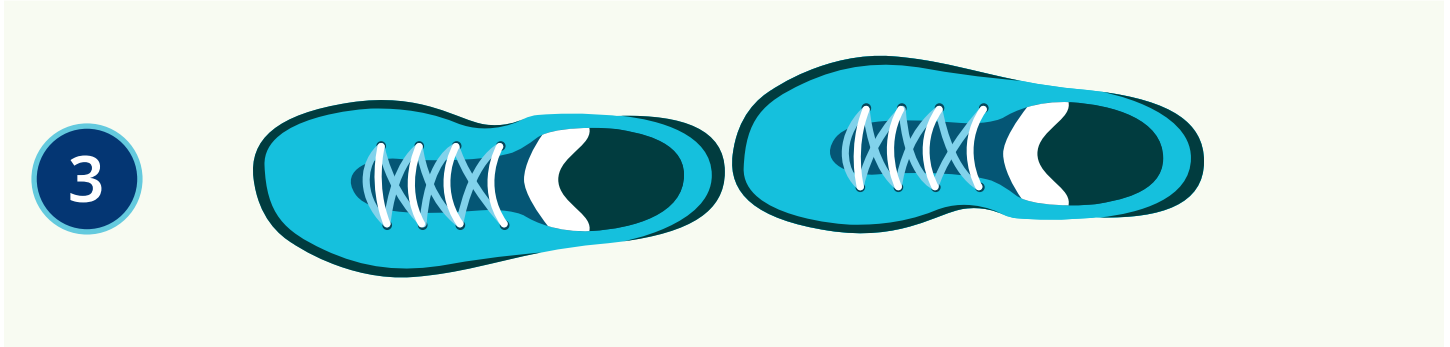
### 3) Đi theo đường thẳng



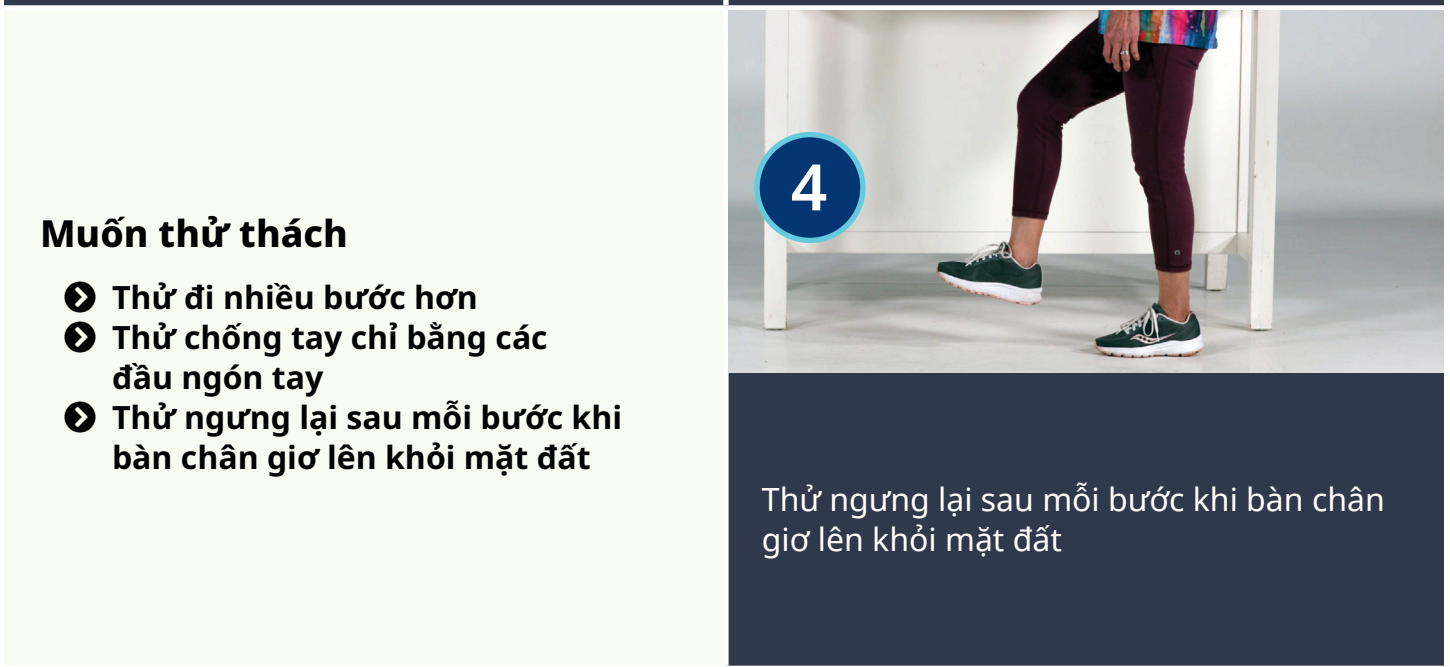
1  
Đứng thẳng đặt một tay lên chỗ tựa đỡ



- 2
- Từ từ đi tới trước theo đường thẳng, mỗi bước đi kê gót chân chạm đầu mũi chân sau
  - Đi từ 4 đến 6 bước



- 3
- Từ từ đi lui theo đường thẳng, mỗi bước đi chạm đầu mũi chân vào gót chân trước
  - Đi từ 4 đến 6 bước



#### Muốn thử thách

- Thử đi nhiều bước hơn
- Thử chống tay chỉ bằng các đầu ngón tay
- Thử ngưng lại sau mỗi bước khi bàn chân giơ lên khỏi mặt đất

4  
Thử ngưng lại sau mỗi bước khi bàn chân giơ lên khỏi mặt đất

## 4) Ngồi xuống từ từ



- Kê lưng một chiếc ghế sát vào tường
- Đứng thẳng trước ghế



Từ từ hạ thấp mông xuống để ngồi



- Nhún cả hai bàn chân xuống để đứng dậy
- Giữ thẳng lưng, tiếp tục hít thở
- Lặp lại từ 4 đến 6 lần

### Muốn thử thách

- Thử tập từ 8 đến 12 lần
- Thử ngồi xuống chậm hơn
- Thử hạ thấp người gần ngồi xuống ghế thì đứng thẳng dậy

### Đau đầu gối?

- Kê khăn lông hoặc chăn quấn lại trên ghế cho cao hơn
- Thử chống tay

## 5) Chống đẩy tay



- Đứng thẳng lưng đối diện với tường
- Đặt cả hai bàn tay lên tường cao bằng vai và thẳng tay ra
- Co hai cánh tay lại để đưa ngực vào tường



Đẩy tay ra khỏi tường cho thẳng hai cánh tay



- Giữ cho lưng thẳng và hạ thấp vai
- Tập từ 4 đến 6 lần

### Muốn thử thách

- Thử tập từ 8 đến 12 lần
- Thử tập chậm hơn



1

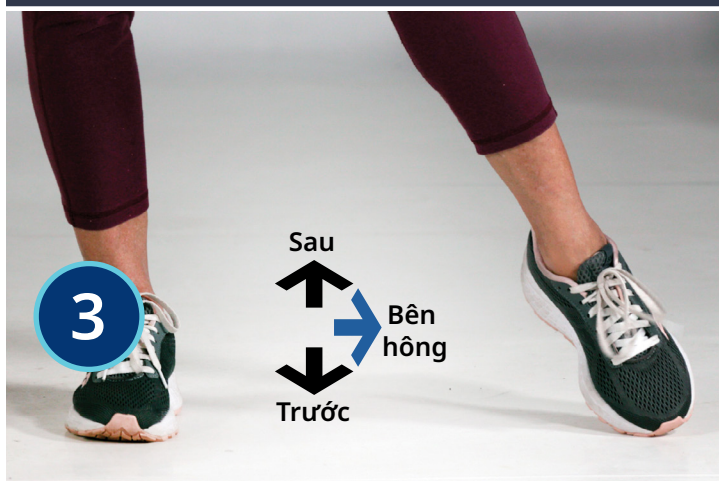
Đứng thẳng lưng bên cạnh chỗ tựa đỡ, đặt một tay lên chỗ tựa đỡ



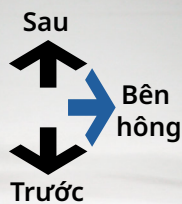
2



- Gõ đầu mũi chân ra phía trước, rồi ngang qua bên cạnh, rồi phía sau lưng
- Đưa chân về vị trí khởi đầu



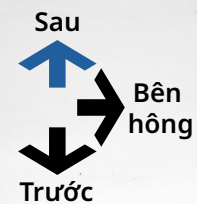
3



- Xoay ngược lại và gõ chân kia như vậy
- Tập mỗi chân từ 4 đến 6 lần



4



### Muốn thử thách

- Thử gõ chân nhanh hơn
- Thử gõ chân theo trình tự khác (bên cạnh, phía trước, sau lưng)
- Thử chống tay chỉ bằng các đầu ngón tay





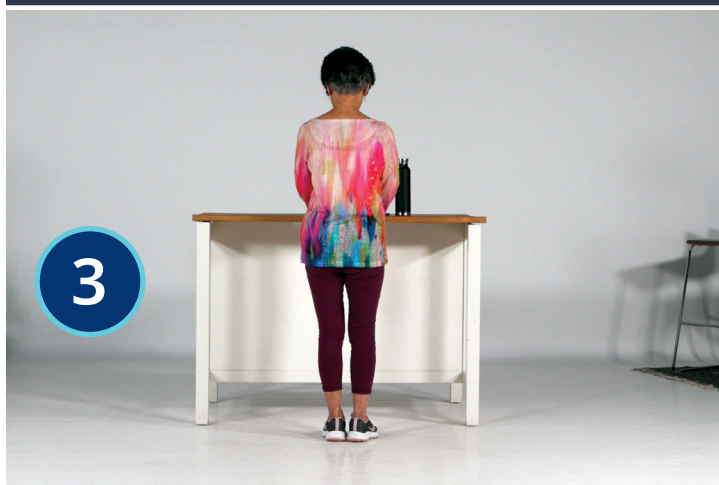
1

Đứng thẳng lưng đặt hai tay lên chỗ tựa đỡ



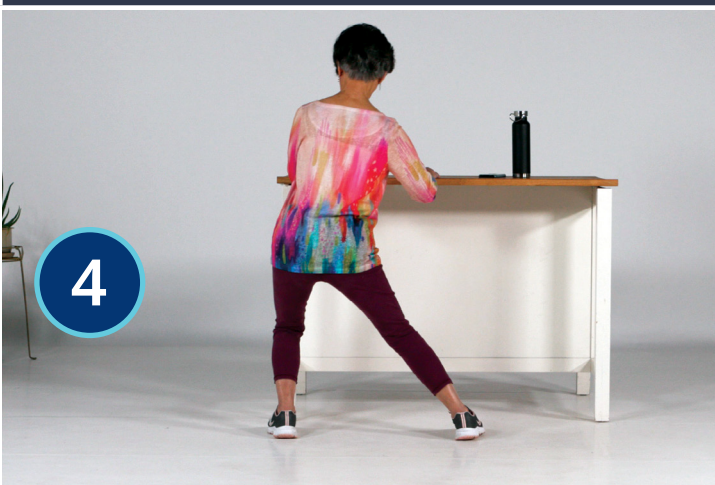
2

Bước một chân sang một bên và gập đầu gối một chút



3

Đạp chân xuống để trở về vị trí khởi đầu



4

- Bước tương tự sang bên kia
- Tập mỗi bên từ 4 đến 6 lần

### Muốn thử thách

- Thử tập từ 8 đến 12 lần
- Thử ngưng lại 3 giây khi gập đầu gối
- Thử chống tay chỉ bằng các đầu ngón tay hoặc chống một tay

## 8) Bước ra sau gập đầu gối



Xoay ngang người, đặt một tay lên chỗ tựa đỡ



- Bước một chân ra sau lưng, nhớ hướng đầu mũi chân về phía trước
- Hơi gập hai đầu gối một chút



Đạp mạnh bàn chân phía sau để trở về vị trí khởi đầu



- Làm tương tự với chân kia
- Tập mỗi chân từ 4 đến 6 lần

### Muốn thử thách

- Thử tập từ 8 đến 12 lần
- Thử ngưng lại 3 giây khi gập đầu gối
- Thử chống tay chỉ bằng các đầu ngón tay hoặc chống một tay

## ■ Bước Kế Tiếp

Sau khi quý vị đã quen với mọi hoạt động trong tất cả các cấp STABL, quý vị có thể muốn thử theo một lớp tập thể dục chú trọng vào sức mạnh và thăng bằng hoặc ngăn ngừa té ngã. Hãy gọi điện thoại hoặc xem trang web của trung tâm giải trí, cộng đồng, hoặc người cao niên tại địa phương quý vị.

Hãy vào **[www.findingbalancebc.ca](http://www.findingbalancebc.ca)** để biết thêm chi tiết và các nguồn tư liệu khác.



Ministry of  
Health

**BC INJURY** research and  
prevention unit