

Sức Mạnh và Thăng Bằng cho Cuộc Sống (STABL) – Sinh Hoạt ở Nhà

CẤP 2 – ĐỨNG

Các hoạt động này sẽ giúp tăng cường sức mạnh và khả năng giữ thăng bằng của quý vị và giảm bớt rủi ro bị 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 vịn hai tay lên chỗ tựa đỡ

- Hai bàn chân dang rộng bằng vai
- Vươn đỉnh đầu lên hướng trần nhà

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) Nhấc gót chân và mũi chân



Đứng thẳng lưng đặt hai tay lên chỗ tựa đỡ



- Nhón cả hai gót chân lên khỏi mặt sàn và giữ nguyên trong 3 giây
- Hạ hai gót chân xuống lại mặt sàn
- Tập từ 4 đến 6 lần



- Nhấc các ngón chân của một bàn chân lên khỏi mặt sàn và giữ nguyên trong 3 giây
- Hạ các ngón chân xuống lại mặt sàn



- Nhấc các ngón chân của bàn chân bên kia
- Tập từ 4 đến 6 lần cho mỗi bàn chân

Muốn thử thách

- Thử tập từ 8 đến 12 lần
- Thử giữ lâu hơn
- Thử chỉ dùng các đầu ngón tay hoặc một tay để chống đỡ người





1

- Đứng thẳng lưng đặt một tay lên chỗ tựa đỡ
- Giơ thẳng cánh tay kia ra trước mặt, ngửa lòng bàn tay ra



2

- Co khuỷu tay (cùi chỏ) lại bên sườn
- Hạ thấp vai
- Tập như vậy bằng cánh tay kia
- Tập mỗi tay từ 4 đến 6 lần

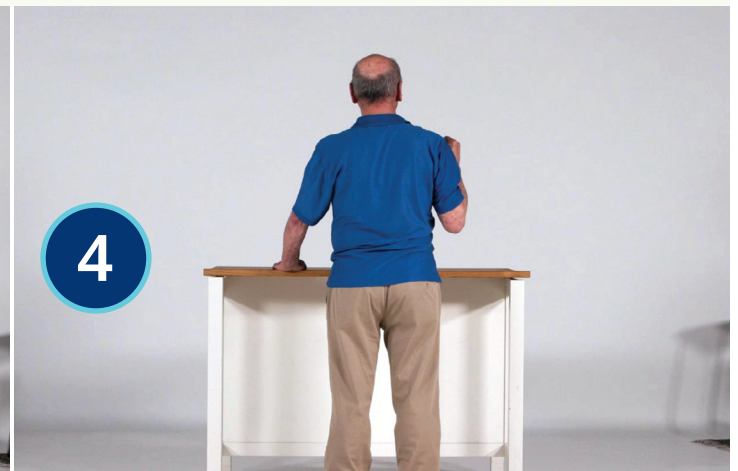
Muốn thử thách

- Thử tập từ 8 đến 12 lần
- Thử giơ cánh tay cao hơn và rộng hơn để bắt đầu
- Thử chống tay chỉ bằng các đầu ngón tay



3

Thử giơ cánh tay cao hơn và rộng hơn để bắt đầu



4

3) Bước ngang bước lui



Đứng thẳng lưng đặt hai tay lên chỗ tựa đỡ



- Bước một chân qua một bên, như thể quý vị đang bước ngang qua một vũng nước nhỏ
- Giẫm chặt bàn chân xuống sàn



Bước chân về vị trí bắt đầu



- Bước chân lui ra sau và giẫm chặt xuống sàn
- Bước chân về vị trí bắt đầu
- Tập như vậy bằng chân kia
- Tập mỗi chân từ 4 đến 6 lần

Muốn thử thách

- Thử tập từ 8 đến 12 lần
- Thử bước nhanh hơn, như thể quý vị đang khiêu vũ
- Thử chống tay chỉ bằng các đầu ngón tay hoặc chống một tay

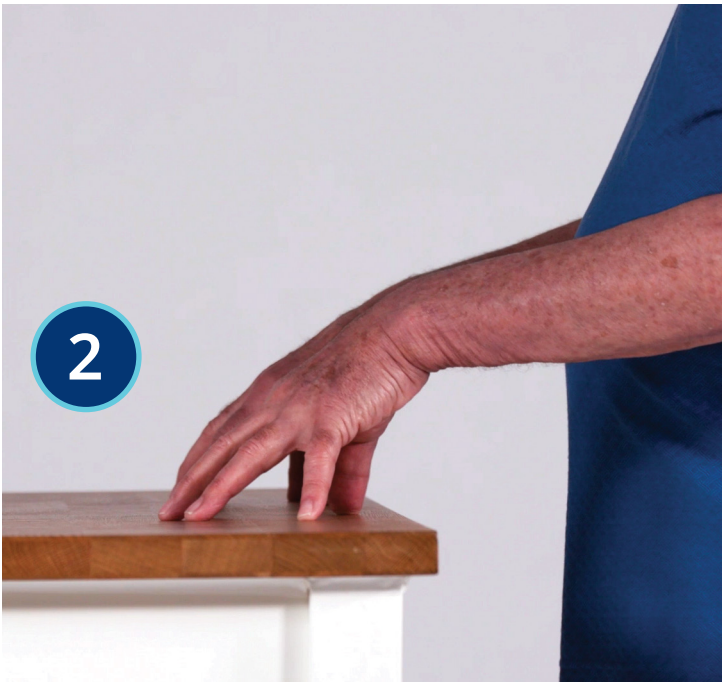
4) Giữ thăng bằng bằng một chân



- Đứng thẳng lưng đặt hai tay lên chỗ tựa đỡ
- Cong đầu gối gập một chân giơ lên ra phía sau
- Giữ nguyên từ 4 đến 6 giây hoặc trong 3 hơi thở chậm
- Giữ thăng bằng trên chân bên kia

Muốn thử thách

- Thử giữ thăng bằng lâu hơn
- Thử chống tay chỉ bằng các đầu ngón tay hoặc chống một tay



Thử chống tay chỉ bằng các đầu ngón tay hoặc chống một tay



5) Chống đẩy tay Cách 1 – Ghế có tựa tay



- Ngồi thẳng lưng trên ghế để bàn chân sát trên sàn
- Đặt hai tay lên tựa tay của ghế



- Chống tay xuống đẩy lên để cổ duỗi thẳng tay
- Giữ vai hạ thấp



- Tựa hạ người xuống ghế
- Tập từ 4 đến 6 lần

Nếu quý vị không có ghế có tựa tay, hãy dùng một chỗ tựa đỡ →

5) Chống đẩy tay Cách 2 – Chỗ tựa đỡ



- Đứng thẳng đối diện với chỗ tựa đỡ
- Đặt hai tay lên chỗ tựa đỡ thẳng cánh tay ra



- Co hai cánh tay lại để đưa ngực về hướng chỗ tựa đỡ
- Đẩy người ra xa khỏi chỗ tựa đỡ và duỗi thẳng tay ra



- Giữ 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

6) Ngồi xuống đứng dậy



Ngồi thẳng lưng trên ghế đặt hai chân xuống sàn



Giữ thẳng lưng ngả người về phía trước



- Nhún cả hai bàn chân xuống để đứng dậy
- Từ từ hạ thấp hông xuống để ngồi
- Nhớ tiếp tục hít thở
- Tập từ 4 đến 6 lần

Muốn thử thách

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

Đau đầu gối?

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



- Bước một chân ra phía sau
- Nhớ hướng các ngón chân về phía trước
- Giữ nguyên trong 4 đến 6 giây hoặc 3 hơi thở chậm



- Hơi gập đầu gối lại để cảm thấy độ căng. Hạ người thấp hơn nữa
- Giữ nguyên từ 4 đến 6 giây hoặc 3 hơi thở chậm
- Đổi chân

Muốn thử thách

- Thử giữ lâu hơn
- Thử chống tay chỉ bằng các đầu ngón tay hoặc chống một tay

Bước Kế Tiếp

Nếu quý vị có thể làm hết các hoạt động trong Cấp 2 mà không vịn vào chỗ tựa đỡ thì quý vị có thể tiếp tục sang Cấp 3. Cấp 3 khó hơn và gồm các hoạt động đứng và cử động.

Hãy vào **www.findingbalancebc.ca** để xem các hoạt động ở Cấp 3 và các nguồn tư liệu khác.



Ministry of
Health

BC INJURY research and
prevention unit