

Bài Tập Sức Mạnh và Thăng Bằng

Các bài tập sức mạnh và thăng bằng cũng quan trọng như các hoạt động tăng sức bền. Cải thiện sức khỏe cơ bắp và khả năng giữ thăng bằng giúp thực hiện các hoạt động hàng ngày dễ dàng hơn và ngăn ngừa té ngã. Cố gắng thực hiện các bài tập sức mạnh và thăng bằng ít nhất 2 ngày một tuần. Dưới đây là một số ví dụ.



Trước khi bắt đầu:

- Nếu quý vị mới tập thể dục hoặc đã lâu không vận động, vui lòng tham khảo ý kiến bác sĩ xem những tài tập này có phù hợp với quý vị hay không.
- Nếu cảm thấy đau, khó thở hay chóng mặt khi thực hiện các bài tập này, hãy dừng lại và hỏi ý kiến bác sĩ.



Khi luyện tập:

- Mặc trang phục thoải mái và mang giày hỗ trợ. Giày đi bộ hoặc chạy bộ là lựa chọn tốt.
- Để tránh chấn thương, vui lòng đi bộ hay chạy chậm tại chỗ. Thả lỏng hạ nhiệt khoảng 5 phút cuối phần khởi động.
- Bám vào lưng của một chiếc ghế vững (không có bánh xe) để làm điểm tựa.
- Chuyển động chậm và có kiểm soát. Nhớ thở chậm và không được nín thở.
- Bắt đầu tập bằng cách tập mỗi bài 5 lần. Quý vị có thể tập đến 15 lần nếu có khả năng.

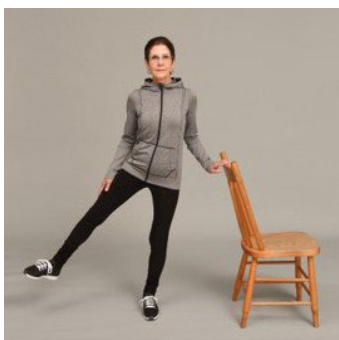
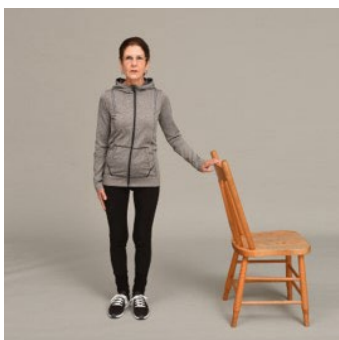
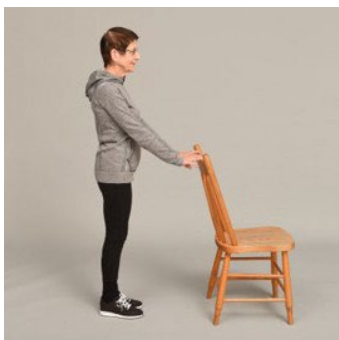
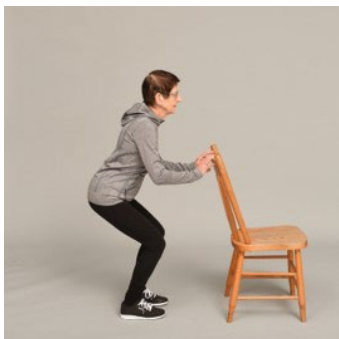
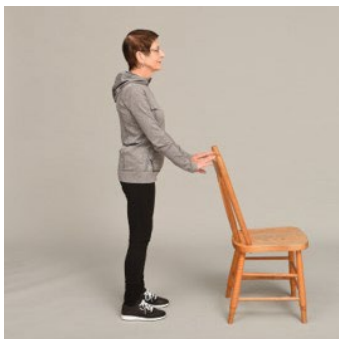
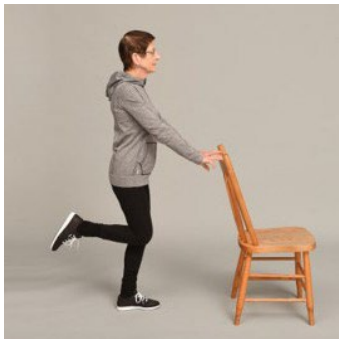
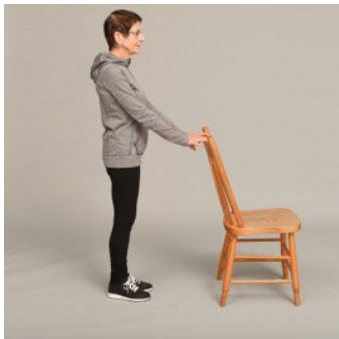


Phương pháp cải thiện:

- Khi sức khỏe cải thiện, quý vị sẽ thấy các bài tập dễ hơn, nghĩa là quý vị đã sẵn sàng tập nhiều hơn! Nếu có thể tập mỗi bài 15 lần, quý vị có thể tập thêm hiệp hai hoặc hiệp ba tùy theo khả năng.
- Tăng thời gian giữ tư thế lên đến 10 giây.
- Khi cảm thấy vững hơn, quý vị có thể thử bám vào ghế chỉ bằng một tay, một ngón tay, hoặc không cần tựa tay để thử thách thăng bằng của mình.

Thành phố Ottawa từ chối mọi trách nhiệm pháp lý liên quan đến các bài tập thể hiện trên áp phích này.

2024



1. Gập cơ đùi sau

- Đứng thẳng, hai bàn chân hơi tách nhau.
- Hơi gập đầu gối của chân trụ.
- Từ từ gập đầu gối chân còn lại, nâng gót chân về phía mông.
- Chỉ được gập gối, giữ nguyên tư thế đứng thẳng.
- Giữ 2 giây rồi trở về tư thế ban đầu.
- Lặp lại bài tập với chân kia.

2. Squats bán phần

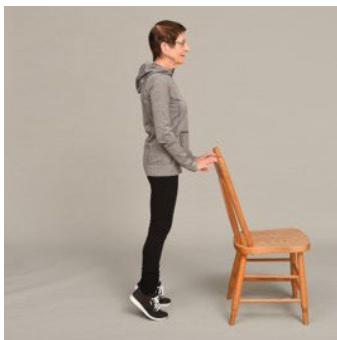
- Đứng thẳng, hai bàn chân hơi rộng hơn vai.
- Từ từ đẩy mông ra sau, đồng thời gập đầu gối.
- Giữ 2 giây rồi trở về tư thế ban đầu.
- Luôn giữ cho ngực và đầu thẳng về phía trước.
- Đây là tư thế squat bán phần nên không cần gập quá sâu.

3. Nâng chân về phía sau

- Đứng thẳng, hai bàn chân hơi tách nhau.
- Hơi gập đầu gối của chân trụ.
- Từ từ nâng chân còn lại ra phía sau, giữ cho lưng thẳng.
- Giữ 2 giây rồi trở về tư thế ban đầu.
- Lặp lại bài tập với chân kia.

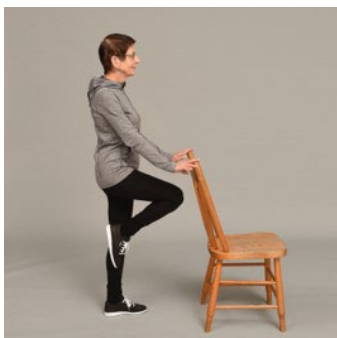
4. Nâng chân sang ngang

- Đứng thẳng, hai bàn chân sát nhau.
- Hơi gập đầu gối của chân trụ.
- Từ từ nâng chân còn lại sang ngang, giữ cho lưng thẳng.
- Giữ cho bàn chân luôn hướng về trước.
- Giữ 2 giây rồi trở về tư thế ban đầu.
- Lặp lại bài tập với chân kia.



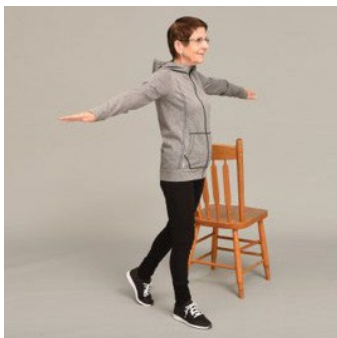
5. Kiễng gót

- Đứng thẳng, hai bàn chân rộng bằng vai.
- Từ từ kiễng chân lên với ực bàn chân tiếp đất.
- Giữ 2 giây rồi từ từ hạ gót chân xuống mặt sàn.
- Lặp lại bài tập.



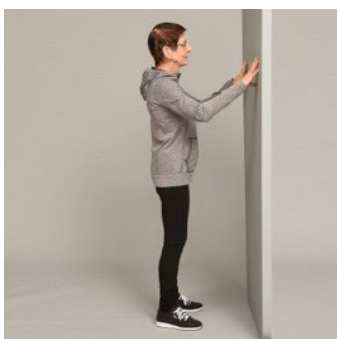
6. Đứng một chân

- Đứng thẳng, hai bàn chân hơi tách nhau.
- Hơi gập đầu gối của chân trụ.
- Đứng và nâng đầu gối phải, bằng cách trượt bàn chân phải lên đến một nửa chân trái.
- Giữ 2 giây rồi trở về tư thế ban đầu.
- Lặp lại bài tập với chân kia.



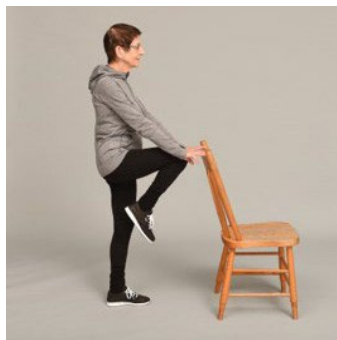
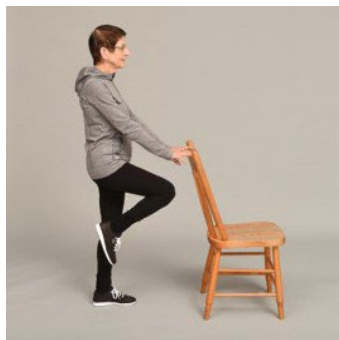
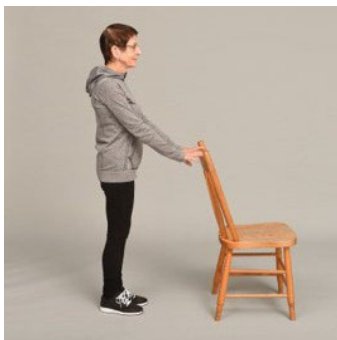
7. Đi trên đường thẳng

- Đứng thẳng gần tường hoặc quay lưng vào tường, mắt nhìn thẳng phía trước.
- Đặt một bàn chân ngay trước bàn chân còn lại, sao cho hai bàn chân tạo thành đường thẳng.
- Bước đi thẳng lên phía trước.
- Đi khoảng 10 bước hoặc hơn.
- Xoay người lại và lặp lại bài tập.



8. Chống đẩy dựa tường

- Đặt hai tay lên tường, ngang với vai.
- Giữ gót chân chạm sàn.
- Từ từ hạ thấp người về phía tường bằng cách gập khuỷu tay và giữ cho lưng thẳng.
- Từ từ duỗi thẳng cánh tay để trở về tư thế ban đầu.
- Giữ 2 giây. Không khóa khuỷu tay. Lặp lại bài tập.



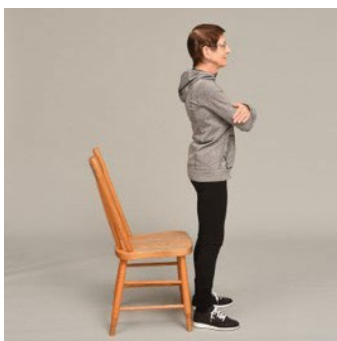
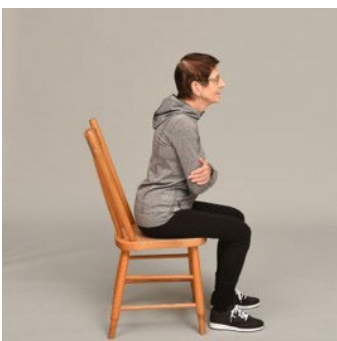
9. Gập hông

- Đây là bài tập nâng bậc hai.
- Hơi gập đầu gối của chân trụ.
- Nâng một chân về phía ngực và giữ 2 giây, sau đó nâng chân cao hơn và giữ lại.
- Từ từ trở về tư thế ban đầu.
- Lặp lại bài tập với chân kia.



10. Bước sang ngang

- Bước sang một bên, nhấc chân cao như thể đang bước qua một chiếc hộp nhỏ.
- Nhấc chân qua hộp để trở về tư thế ban đầu.
- Lặp lại bài tập với chân kia.



11. Đứng lên – ngồi xuống

- Ngồi trên mặt trước của ghế, hai chân rộng bằng vai.
- Hơi nghiêng người về phía trước.
- Dùng lực từ chân để đứng lên (không dùng tay).
- Luôn nhìn thẳng, đứng thẳng người.
- Để ngồi xuống: nghiêng người về trước, gập đầu gối và từ từ hạ mông xuống ghế.

Thành phố Ottawa từ chối mọi trách nhiệm pháp lý liên quan đến các bài tập thể hiện trên áp phích này.