

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

## CẤP 1 – NGỒI

Các hoạt động này sẽ giúp cải tiến 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 một chiếc ghế và bàn 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 hoạt động bằng cách ngồi thẳng lưng trên ghế:

- ▶ Để hai bàn chân sát mặt sàn
- ▶ 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.



# HOẠT ĐỘNG

## 1) Đi điều hành chậm rãi



1

- Ngồi thẳng lưng trong 4 đến 6 giây hoặc trong 3 hơi thở chậm rãi
- Cổ ngồi không chạm vào lưng ghế và thành ghế



2

- Giơ một bàn chân lên khỏi mặt sàn, rồi giơ bàn chân bên kia, giống như quý vị đang đi điều hành từ từ
- Giơ mỗi bàn chân lên từ 4 đến 6 lần



3

Cổ đừng ngả người ra sau



4

Thử giơ một bàn chân lên khỏi mặt đất rồi giữ nguyên trong 4 đến 6 giây



5

Thử vung vẩy (đong đưa tới lui) hai cánh tay, như lúc quý vị đang đi bộ

### Muốn thử thách

- Thử giơ một bàn chân lên khỏi mặt đất rồi giữ nguyên trong 4 đến 6 giây
- Thử vung vẩy (đong đưa tới lui) hai cánh tay, như lúc quý vị đang đi bộ

## 2) Nhấc gót chân và mũi chân



1

Ngồi thẳng lưng



2

- Nhón cả hai gót chân lên khỏi mặt sàn và giữ nguyên trong 3 giây
- Hạ hai gót chân xuống lại mặt sàn



3

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

### Muốn thử thách

- Thử tập từ 8 đến 12 lần
- Thử đè hai tay vào đùi quý vị





- Ngồi thẳng lưng
- 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

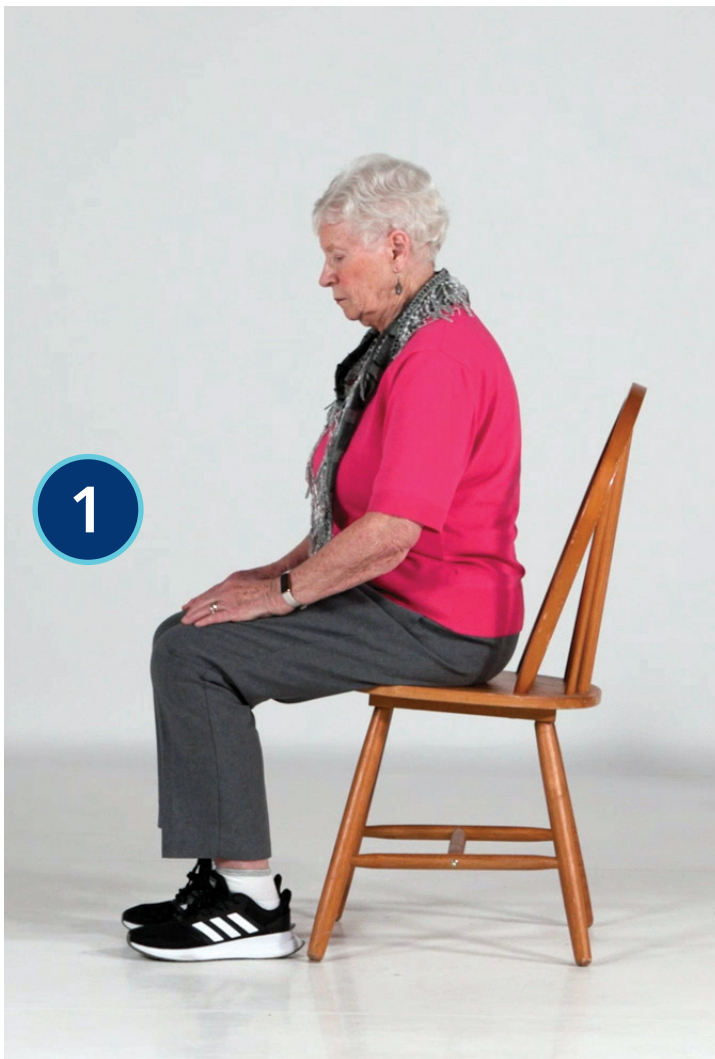
#### Muốn thử thách

- Thử tập từ 8 đến 12 lần
- Thử giữ hai cánh tay lên cao hơn và rộng hơn để bắt đầu



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





- Ngồi thẳng lưng
- Giẫm chặt hai bàn chân xuống sàn, tựa như quý vị sắp sửa đứng dậy



- Tiếp tục giẫm chặt xuống trong 3 giây rồi thả lỏng ra
- Nhớ hít thở đều đặn
- Tập từ 4 đến 6 lần

### Muốn thử thách

- Thử tập từ 8 đến 12 lần
- Thử đè hai bàn chân xuống đủ để nâng cả người lên khỏi mặt ghế



## 5) Bước sang một bên



Ngồi thẳng lưng



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



Bước trở về lại chỗ bắt 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 bước nhanh hơn
- Thử bước tới phía trước, sang một bên và bước ra phía sau, như thể quý vị đang nhảy giày sắt



Thử bước tới phía trước, sang một bên và bước ra phía sau, như thể quý vị đang nhảy giày sắt





1

- Ngồi thẳng lưng
- Cổ ngồi không chạm vào lưng ghế và thành ghế



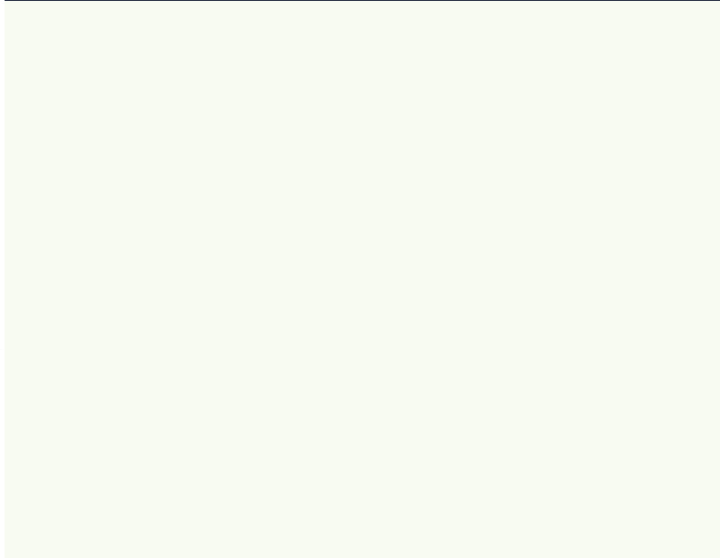
2

- Từ từ duỗi thẳng một đầu gối, giơ chân lên khỏi sàn nhà
- Giơ chân hướng các ngón chân về phía mũi của mình
- Cổ đừng ngả người ra sau



3

- Thả chân xuống sàn lại
- Tập như vậy với chân bên kia
- Tập mỗi chân từ 4 đến 6 lần



**Muốn thử thách**

➔ Thử giơ chân lên vẽ 3 vòng tròn trên không bằng các ngón chân



4

Thử giơ chân lên vẽ 3 vòng tròn trên không bằng các ngón chân





- Ngồi thẳng lưng trước một cái bàn vững chắc
- Chống thẳng cả hai tay lên bàn
- Co hai cánh tay lại để hạ người xuống cho ngực sát vào bàn



- Đẩy người ra khỏi bàn cho thẳng hai cánh tay ra
- Giữ thẳng lưng và hạ thấp vai
- Tập từ 4 đến 6 lần

### Muốn thử thách

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

## ■ Bước Kế Tiếp

Nếu quý vị có thể tập hết các hoạt động trong Cấp 1 và có thể đứng trong 30 giây dù có được chống đỡ hay không thì quý vị có thể sang Cấp 2. Các hoạt động Cấp 2 gồm đứng tại một chỗ tựa đỡ có tay vịn.

Hãy vào [www.findingbalancebc.ca](http://www.findingbalancebc.ca) để xem các hoạt động ở Cấp 2 và các nguồn tư liệu khác.



Ministry of  
Health

**BC INJURY** research and  
prevention unit