

Bước 1: Hoạt động thêm

Hãy nghĩ đến những điều sau đây để gia tăng sự hoạt động hàng ngày.



Dắt chó đi dạo
Làm vườn
Đi bộ đến tiệm
Đi bộ đến chỗ mua bán
Đi bộ trong nhà

Chơi banh
Khuôn gỗ
Leo lên bậc thang
Chơi đánh gôn
Chơi với con cái hoặc cháu
chất

Đậu xe xa hơn khi đi mua
sắm.

Bắt đầu bằng những điều bạn hiện đang làm và làm
thêm một chút nữa.



Bước 2: Chuyển thành tập thể dục

Khi bạn sẵn sàng, chọn một hoặc hai hoạt động mà mình thích và tập 5
lần một tuần.



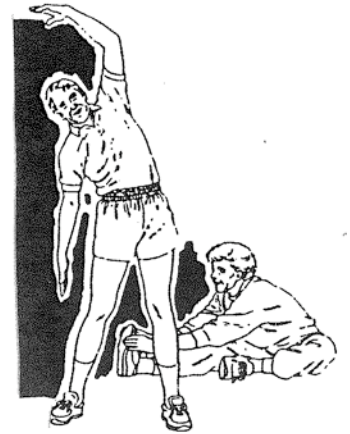
Đi bộ nhanh
Bơi lội
Chèo thuyền
Chạy bộ
Khiêu vũ

Nhảy dây
Trượt tuyết, nước
Chơi các trò chơi vận động
Bóng chuyền
Đạp xe đạp



Khi bạn bắt đầu tập thể dục

Bắt đầu chậm. Trước tiên làm trong 5 phút.
Nếu bạn cảm thấy là mình làm quá sức, thì
làm chậm lại. Kiểm lại với bác sĩ nếu bạn có
vấn đề về sức khỏe hoặc nếu bạn không
quen với việc tập cần cố gắng quá. Cử động
toàn thân là cách tập thể dục tốt cho tim
(aerobic).



Bước 3: Tuân theo các điều lệ để tập thể dục an toàn

1. Tập khởi động. Đi bộ hoặc làm các động tác chậm trong 5 phút.
2. Bắt đầu 5 phút tập thể dục. Thêm 5 phút mỗi tuần cho tới khi bạn
đạt tới 30 phút. Cố gắng đạt cho được 5 lần một tuần.
3. Giảm dần lại. Đi bộ chậm lại trong 5 phút.

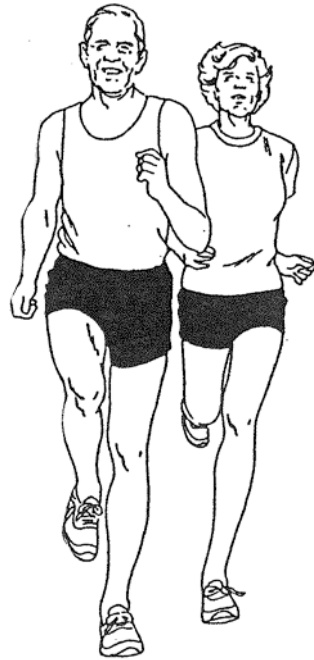
Nếu bạn bị đau đớn trong lúc tập thể dục, **HÃY NGỪNG LẠI.** Gọi
cho bác sĩ của mình.



Nên Nhớ:

1. Chọn những gì mình thích nhất. Thử nhiều loại tập thể dục khác nhau vào những ngày khác nhau.
2. Đừng bỏ cuộc. Cần có thời gian để tập thành thói quen mới.
3. Tập với một người bạn.
4. Luôn luôn tập khởi động và giảm dần lại
5. Tập cho tới 30 phút.
6. Tập thể dục 5 lần một tuần.

Hãy làm! Kiên trì! Tập Thể Dục!



Mọi người ai cũng phải hoạt động



Bạn có muốn

- ☺ thêm năng lực?
- ☺ cảm thấy khỏe hơn?
- ☺ giảm sự căng thẳng?
- ☺ trông khá hơn?
- ☺ được vui thú?

Việc làm thành cuốn sổ này được sự hỗ trợ của Maine Statewide AHEC System, the University of New England, và the Bingham Program phối hợp với the Cardiac Rehabilitation Program, Kennebec Valley Medical Center, Tháng Sáu 1992

Phiên phiên dịch của cuốn sổ này được thực hiện bởi đội ngũ của Care1st Health Plan

Hãy hoạt động lên! Dễ như đếm 1, 2, 3