



Cẩm Nang Người Tham Gia

Vận Động Nhiều Hơn

PHÒNG NGỪA T2 
MỘT CHƯƠNG TRÌNH ĐÃ ĐƯỢC CHỨNG MINH NHẪM PHÒNG NGỪA
HOẶC TRỊ HOÀN BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG TUÝP 2



Trọng Tâm Buổi Học

Vận động nhiều hơn có thể giúp quý vị phòng ngừa hoặc làm chậm tiến trình bệnh đái tháo đường tuýp 2.

Trong buổi học này, chúng ta sẽ nói về:

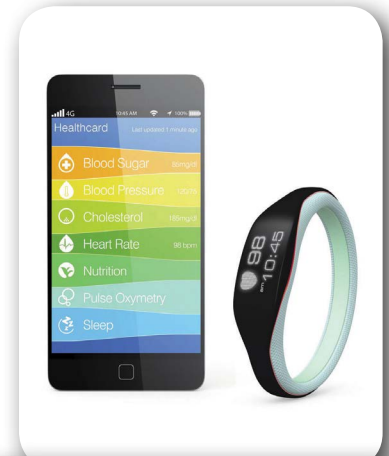
- Mục đích của việc vận động nhiều hơn
- Một số cách để vận động nhiều hơn

Quý vị cũng sẽ vạch ra một kế hoạch hành động mới!



Lời khuyên:

- ✓ Để đảm bảo quý vị đang vận động ở mức vừa phải, hãy sử dụng công cụ Kiểm Tra Nói Chuyện. Có nghĩa là quý vị có thể nói chuyện, nhưng không được hát, trong khi đang vận động.
- ✓ Cố gắng vận động nhiều hơn một chút mỗi tuần.





Câu Chuyện của Olga

Olga có nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường tuýp 2. Do đó cô ấy cố gắng vận động nhiều hơn một chút mỗi tuần. Mục tiêu của cô ấy là dành tối thiểu 150 phút để vận động mỗi tuần ở mức độ vừa phải.

Tuần 1. Olga thường đi bộ nhẹ nhàng xung quanh khu nhà. Cô mất khoảng 10 phút. Và lặp lại 3 lần trong tuần đó.

Tuần 2. Olga đi bộ 2 lần xung quanh khu nhà. Cô mất khoảng 17 phút. Và lặp lại 5 lần trong tuần đó.

Tuần 3. Olga đi bộ 3 lần xung quanh khu nhà. Cô mất khoảng 21 phút. Và lặp lại 7 lần trong tuần đó.



Tuần 4. Olga vẫn đi bộ như ở Tuần 3. Nhưng leo thêm các con dốc trên đoạn đường đi. Trong một ngày, cô cũng thực hiện 2 lượt tập, mỗi lượt 3 lần tập co giãn với một dây đàn hồi.

Tuần 5. Olga vẫn đi bộ như ở Tuần 3. Trong 2 ngày tuần đó, cô cũng thực hiện 3 lượt tập, mỗi lượt 5 lần tập co giãn với một dây đàn hồi.

Và trong những ngày đó, Olga đã đạt được mục tiêu vận động. Cô đã giảm cân. Và lượng đường huyết của cô cũng đã giảm so với trước khi vận động.



Các Cách Để Vận Động Nhiều Hơn

1. Luyện bắp tay bằng hộp thức ăn khi đang dậm chân tại chỗ.
2. Tăng lượng bài tập hoặc lặp lại bài tập nhiều hơn.
3. Nâng tạ nặng hơn.
4. Đẩy xe đẩy khi đang đi bộ.
5. Bước nhiều bước hơn mỗi ngày hoặc mỗi tuần.
6. Cầm thêm vật nặng hoặc đeo vật nặng một pound vào chân khi đi bộ.
7. Đi bộ xa hơn.
8. Đi bộ nhanh hơn.
9. Đi bộ nhiều thời gian hơn.
10. Đi lên dốc có độ dốc lớn hơn.

Quý vị sẽ vận động nhiều hơn bằng cách nào trong vài tuần tới?

Tuần 1: _____

Tuần 2: _____

Tuần 3: _____





Luyện Tập Cơ

Chống Đẩy Vào Tường

1. Quay mặt vào tường. Đứng cách xa khoảng hơn một sải tay. Chân đứng bằng phẳng trên sàn, dạng đứng bằng vai.
2. Ngả người về phía trước. Lòng bàn tay áp vào tường ở độ cao và rộng đứng bằng vai.
3. Thở chậm khi co khuỷu tay và hạ thấp phần thân trên về phía tường. Chuyển động nhẹ nhàng và có kiểm soát.
4. Giữ nguyên tư thế trong 1 giây.
5. Thở ra. Từ từ đẩy cơ thể về phía sau cho đến khi cánh tay duỗi thẳng.
6. Lặp lại từ 10 đến 15 lần.
7. Nghỉ ngơi. Sau đó lặp lại từ 10 đến 15 lần nữa.

Nâng Vật Nặng

1. Đứng hoặc ngồi trên ghế vững chắc không có tay vịn. Chân đứng bằng phẳng trên sàn, dạng đứng bằng vai.
2. Cầm vật nặng ở hai bên ở độ cao bằng vai. Lòng bàn tay hướng về phía trước. Hít vào từ từ.
3. Từ từ thở ra khi hai tay nâng vật nặng quá đầu. Co khuỷu tay từ từ. Lòng bàn tay luôn hướng về phía trước.
4. Giữ nguyên tư thế trong 1 giây.
5. Hít chậm khi từ từ hạ tay xuống.
6. Lặp lại từ 10 đến 15 lần.
7. Nghỉ ngơi. Sau đó lặp lại từ 10 đến 15 lần nữa.

Bắt đầu bằng vật nâng nhẹ. Tăng dần trọng lượng nâng lên. Quý vị có thể làm luân phiên hai tay. Nếu muốn, có thể dùng các hộp súp hoặc vật dụng khác.





Luyện Tập Cơ

Luyện Bắp Tay bằng Dây Đàn Hồi

1. Ngồi trên ghế vững chắc không có tay vịn. Chân đứng bằng phẳng trên sàn, dẹt đúng bằng vai.
2. Đặt điểm giữa của dây đàn hồi dưới hai bàn chân. Cầm vào hai đầu dây với lòng bàn tay hướng vào trong. Khuỷu tay ở hai bên cân xứng. Hít vào từ từ.
3. Cổ tay thẳng. Thở chậm khi co khuỷu tay và kéo bàn tay về phía vai.
4. Giữ nguyên tư thế trong 1 giây.
5. Hít chậm khi từ từ hạ tay xuống.
6. Lặp lại từ 10 đến 15 lần.
7. Nghỉ ngơi. Sau đó lặp lại từ 10 đến 15 lần nữa.



Bắt đầu bằng dây co giãn nhẹ. Dần dần nâng mức co giãn lên.

Nếu dây co giãn có tay cầm, phải nắm thật chặt. Nếu không có tay cầm, hãy quấn dây xung quanh bàn tay để tránh bị tuột.

Nguồn: Viện Lão Khoa Quốc Gia. Bài Tập Thể Dục và Vận Động: Cẩm Nang Hàng Ngày Của Quý Vị. Các Bài Tập Mẫu: Sức mạnh (<https://www.nia.nih.gov/health/publication/exercise-physical-activity/sample-exercises-strength>).