

Thời lượng  
chương trình  
10-15 phút



## Hoạt động thể chất: *Le GO pour bouger!*

Mục đích của chương trình *Le GO pour bouger!* là để giúp bạn duy trì hoạt động và cải thiện sức khỏe thể chất.

### Tại sao phải tập thể dục thường xuyên?

Dưới đây là một số lợi ích về sức khỏe và thể trạng khi duy trì hoạt động.

#### Tập luyện

- giúp ngăn cơ bị suy giảm sức mạnh và nguy cơ té ngã
- ngăn ngừa nhiều vấn đề sức khỏe và bệnh mãn tính hoặc tiến triển bệnh
- (bao gồm các nguy cơ liên quan đến các bệnh tim mạch)
- cải thiện tâm trạng và sức khỏe tinh thần
- nạp thêm năng lượng cho bạn và làm phong phú cuộc sống hàng ngày của bạn

#### MẸO AN TOÀN

Có thể mất thời gian để đưa một hoạt động thể chất mới vào thói quen hàng ngày của bạn. Dưới đây là một vài lời khuyên:

- ➔ Dọn dẹp bớt ở một số không gian.
- ➔ Tập chậm. Không bao giờ cố thực hiện một động tác
- ➔ Thở sâu.
- ➔ Bắt đầu với một vài lần lặp lại và lặp lại nhiều hơn theo thời gian.
- ➔ Giữ chân, đầu gối, hông và vai thẳng với nhau, trừ khi có chỉ định khác.
- ➔ Dừng lại nếu bạn cảm thấy khó chịu.
- ➔ Tránh làm đau.

## Hướng dẫn: Cách chọn Bài tập Le GO phù hợp với tôi

Khả năng của mỗi người khác nhau. Chọn chương trình tập luyện dựa trên mức độ thể trạng và khả năng vận động của bạn. Tìm màu của bài Le GO phù hợp nhất với trường hợp của bạn để xác định chương trình phù hợp. Nếu bạn không chắc chắn, hãy chọn số cao hơn và bắt đầu với số đó.



- Bạn đã tập luyện thường xuyên
- Bạn không sử dụng các phương tiện hỗ trợ di chuyển để đi (gậy hoặc khung tập đi).



- Bạn không sử dụng các phương tiện hỗ trợ di chuyển để đi (gậy hoặc khung tập đi).
- Bạn không bị bệnh tim hay phổi.
- Trong năm qua (12 tháng), bạn không bị té ngã.



- Bạn dùng gậy, nhưng bạn không cần giúp đỡ khi đi lên cầu thang.
- Trong năm qua (12 tháng), bạn chỉ bị té ngã nhiều nhất là một lần.



- Bạn sử dụng khung tập đi, xe tập đi ba bánh hoặc bốn bánh, **hoặc**
- Bạn cần được giúp đỡ để đi lên cầu thang, **hoặc**
- Trong năm qua (12 tháng), bạn đã bị ngã hơn hai lần.



- Bạn sử dụng khung tập đi, xe tập đi ba bánh hoặc bốn bánh, xe lăn **và**
- Bạn cần giúp đỡ để đứng dậy.

# BÀI TẬP MÀU ĐỎ



## THIẾT BỊ

- Thảm tập trên sàn
- Ghế, nếu cần để hỗ trợ
- Chai nước uống

### 1 • Đẩy tường



- Kéo chân ra sau khi bạn đẩy tay về phía trước
- Đưa chân trở lại vị trí bắt đầu và lặp lại với chân kia
- Lặp lại 20 lần, luân phiên đổi hai bên (10 lần cho mỗi bên)

### 2 • Kết hợp squat/đá chân sang ngang



- Từ tư thế đứng, hạ thấp người xuống tư thế ngồi đồng thời giơ hai tay ra trước mặt và chắp hai tay lại
- Đứng lên và sau đó nhấc một chân sang bên
- Lặp lại trình tự với chân kia. Lặp lại 12 lần (6 lần mỗi bên)

### 3 • Lên gối với tay đối



- Nâng một gối và chạm gối vào tay đối
- Quay trở lại vị trí ban đầu và lặp lại với chân và tay kia
- Lặp lại 20 lần, luân phiên đổi hai bên (10 lần cho mỗi bên)

### 4 • Dạng rộng tay chân luân phiên



- Mở một chân sang bên đồng thời nâng cả hai tay sang hai bên
- Lặp lại với chân kia
- Lặp lại 20 lần, luân phiên đổi hai bên (10 lần cho mỗi bên)

### 5 • Xoay vai với cánh tay dang rộng



- Hai cánh tay dang rộng sang bên, thực hiện 6 lần xoay về phía trước
- Hai cánh tay dang rộng sang bên, thực hiện 6 lần xoay về phía sau

Lặp lại bài tập từ 1 đến 5 lần thứ hai

## 6 • Siêu nhân



- Duỗi một cánh tay ra phía trước và chân đối đưa ra phía sau
- Quay trở lại vị trí ban đầu và lặp lại với chân và cánh tay kia
- Lặp lại 12 lần, luân phiên đổi hai bên (6 lần cho mỗi bên)

## 7 • Hít đất đầu gối



- Cong khuỷu tay và hạ ngực xuống sàn
- Đẩy thân lên
- Lặp lại 12 lần

## 8 • Cây cầu



- Đặt tay xuống sàn và nâng mông
- Từ từ trở về vị trí ban đầu
- Lặp lại 12 lần

## 9 • Kéo giãn cơ đùi sau



*Sử dụng đai hoặc dây nếu tay bạn không thể với tới đầu gối*

- Nâng chân và dùng tay giữ chân
- Giữ trong 3 nhịp thở
- Lặp lại với chân kia

## 10 • Nâng gối lên ngực



*Sử dụng đai hoặc dây nếu tay bạn không thể với tới đầu gối*

- Dùng tay kéo gối vào ngực
- Giữ trong 3 nhịp thở
- Lặp lại với chân kia

[santemontreal.qc.ca/physicalactivity-seniors](https://santemontreal.qc.ca/physicalactivity-seniors)

Được sản xuất bởi Move 50+, được hỗ trợ bởi Sercovie và Ministère de la Famille, phối hợp với lão khoa ở Centre hospitalier de l'Université de Montréal và Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

# BÀI TẬP MÀU CAM



## THIẾT BỊ

- Ghế
- Tạ (quả tạ nhỏ, lon thiếc, chai nước, v.v.)
- Tường
- Chai nước uống

### 1 • Đi bộ tại chỗ với những động tác cánh tay năng động



- Nâng gối và cánh tay đối 90 độ
- Luân phiên đổi với cánh tay và chân kia
- Thực hiện 20 bước nhịp nhàng, nâng gối lên cao nhất có thể

### 2 • Bước về phía trước và mở ngực



- Bước một bước dài về phía trước và mở cánh tay đối khi bạn hít vào
- Quay trở lại vị trí ban đầu khi bạn thở ra
- Lặp lại 10 đến 12 lần, luân phiên đổi chân và tay

### 3 • Squat (ngồi-đứng)



- Chuyển vào tư thế ngồi, mở rộng cánh tay ra trước mặt bạn. Giữ thẳng lưng.
- Đứng lên
- Lặp lại 10 đến 12 lần

### 4 • Uốn chân xuống



- Nhấc gót và đứng trên đầu ngón chân
- Hạ xuống
- Lặp lại 10 đến 12 lần

### 5 • Đấm



- Khi bạn hít vào, đấm một cánh tay ra đồng thời kéo khuỷu tay đối lại
- Luân phiên đổi cánh tay khi bạn thở ra
- Lặp lại chu kỳ 10 đến 20 lần

## 6 • Hít đất trên tường



- Đặt tay lên tường, hai cánh tay duỗi thẳng trước mặt bạn
- Cong khuỷu tay và dựa vào tường
- Đẩy vào tường để trở về vị trí ban đầu
- Lặp lại 10 đến 12 lần

## 7 • Uốn cong khuỷu tay



Mỗi tay cầm một quả tạ nhỏ (lon súp hoặc chai nước) để tăng mức độ khó

- Cong khuỷu tay để đưa tay lên vai
- Từ từ đưa tay xuống
- Lặp lại 10 đến 12 lần

## 8 • Xoay vai ngoài



Mỗi tay cầm một quả tạ nhỏ (lon súp hoặc chai nước) để tăng mức độ khó

- Mở cánh tay ra ngoài, để khuỷu tay ở bên cạnh thân
- Đưa cánh tay trở lại phía trước
- Lặp lại 10 đến 12 lần

## 9 • Thăng bằng khập hai chân



Để một tay gắn lưng ghế, trong trường hợp bạn cần ghế để được hỗ trợ

- Khập hai chân lại với nhau
- Từ từ bỏ tay khỏi ghế, nếu có thể
- Giữ trong 10 đến 30 giây
- Nhắm mắt lại, nếu dễ dàng

## 10 • Thăng bằng với một chân trước chân kia



Để một tay gắn lưng ghế trong trường hợp bạn cần ghế để được hỗ trợ

- Đặt một chân trước chân kia
- Từ từ bỏ tay khỏi ghế, nếu có thể
- Giữ trong 10 đến 30 giây, đổi chân và lặp lại

## 11 • Thăng bằng trên một chân



Để một tay gắn lưng ghế, trong trường hợp bạn cần ghế để được hỗ trợ

- Nâng một chân
- Từ từ bỏ tay khỏi ghế, nếu có thể
- Giữ trong 10 đến 30 giây, đổi chân và lặp lại

## 12 • Kéo giãn bắp chân



- Lùi lại một bước, giữ thẳng chân
- Giữ trong 3 nhịp thở
- Lặp lại với chân kia

[santemontreal.qc.ca/physicalactivity-seniors](http://santemontreal.qc.ca/physicalactivity-seniors)

# BÀI TẬP MÀU VÀNG



- THIẾT BỊ
- Ghế có tay vịn vững chắc
  - Tường
  - Chai nước uống

## 1 • Đi hành quân có hoặc không đánh cánh tay



- Nâng gối và cánh tay đối
- Luân phiên nâng cánh tay và chân kia
- Thực hiện 20 bước nhịp nhàng, nâng mỗi gối lên cao nhất có thể
- Ở gần ghế

## 2 • Bước về phía trước



*Giữ ghế, nếu cần*

- Tiến lên một bước khi bạn hít vào
- Quay trở lại vị trí ban đầu khi bạn thở ra
- Lặp lại 8 đến 10 lần, luân phiên đổi hai chân

## 3 • Uốn chân xuống



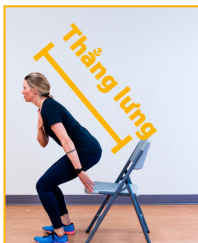
- Nhấc gót và đứng trên đầu ngón chân
- Hạ gót chân xuống
- Lặp lại 8 đến 10 lần

## 4 • Đánh chân sang ngang



- Nhấc một chân sang bên
- Lặp lại 8 đến 10 lần
- Sau đó thực hiện ở phía bên kia

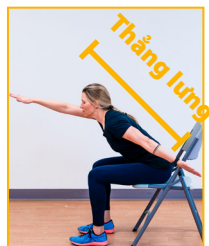
## 5 • Squat trên ghế hoặc ngồi đứng



*Thả lỏng vai*

- Đứng dậy bằng cách tì xuống tay vịn hoặc phần ngồi của ghế, nếu cần.
- Từ từ ngồi xuống
- Lặp lại 8 đến 10 lần
- Nếu cần, sử dụng lưng ghế cứng thứ hai đặt trước mặt bạn

## 6 • Bơi lội



- Duỗi một cánh tay ra trước mặt bạn và cánh tay kia ra phía sau bạn đồng thời cúi về phía trước
- Luân phiên đổi cánh tay
- Lặp lại 8 đến 10 lần (4 đến 5 lần mỗi bên), giữ thẳng lưng

## 7 • Xoay vai ngoài



*Mỗi tay cầm một quả tạ nhỏ (lon súp hoặc chai nước) để tăng mức độ khó*

- Mở cánh tay ra ngoài, để khuỷu tay ở bên cạnh thân
- Đưa cánh tay trở lại phía trước
- Lặp lại 8 đến 10 lần

## 8 • Hít đất trên tường



- Để tay tì vào tường, hai cánh tay duỗi thẳng ra phía trước
- Cong khuỷu tay và dựa vào tường
- Đẩy vào tường để trở về vị trí ban đầu
- Lặp lại 8 đến 10 lần

## 9 • Thẳng bằng khếp hai chân



*Để một tay gấn lưng ghế, trong trường hợp bạn cần ghế để được hỗ trợ*

- Khếp hai chân lại với nhau
- Từ từ bỏ tay khỏi ghế, nếu có thể
- Giữ trong 10 đến 30 giây

## 10 • Kéo giãn kiểu mèo-bò



- Khi bạn thở ra, uốn lưng bằng cách đưa cằm vào ngực
- Khi bạn hít vào, uốn lưng
- Lặp lại 5 lần

[santemontreal.qc.ca/physicalactivity-seniors](https://santemontreal.qc.ca/physicalactivity-seniors)

Được sản xuất bởi Move 50+, được hỗ trợ bởi Sercovie và Ministère de la Famille, phối hợp với lão khoa ở Centre hospitalier de l'Université de Montréal và Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal



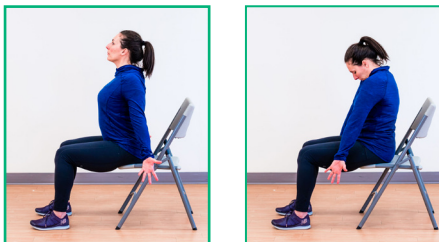
# BÀI TẬP MÀU XANH LÁ



## THIẾT BỊ

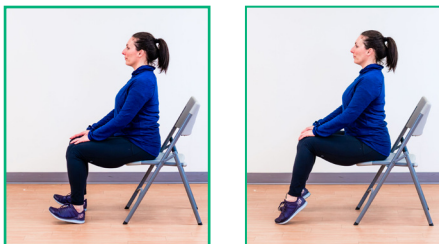
- Ghế có tay vịn vững chắc
- Ghế thứ hai hoặc kệ
- Chai nước uống

### 1 • Xoay vai trong và ngoài



- Ngồi với cánh tay để xuống bên cạnh bạn
- Khi bạn hít vào, quay ngón tay cái và lòng bàn tay ra ngoài
- Khi bạn thở ra, quay ngón tay cái và lòng bàn tay vào trong và kéo cằm xuống
- Lặp lại 5 lần, thở sâu

### 2 • Di chuyển cổ chân (gót-ngón chân)



- Ngồi để hai chân rộng bằng vai
- Để gót chân trên sàn, nâng ngón chân lên cao nhất có thể
- Để lại ngón chân xuống; nhắc gót cao nhất có thể
- Lặp lại chu kỳ 5 lần

### 3 • Đi bộ tại chỗ



- Ngồi để hai chân rộng bằng vai
- Nâng một gối và cánh tay đối
- Lặp lại động tác, luân phiên đổi gối và cánh tay
- Thực hiện 5 đến 10 bước trong khi luân phiên đổi; thở bình thường

### 4 • Duỗi gối



- Ngồi để hai chân rộng bằng vai
- Di chuyển thân trên ra trước từ lưng ghế
- Dùng tay nắm vào hai bên ghế
- Nâng chân đồng thời duỗi thẳng chân và co đùi
- Đồng thời kéo ngón chân về phía bạn
- Đặt chân xuống
- Lặp lại 5 đến 10 lần, sau đó thực hiện bài tập với chân kia

## 5 • Đấm



- Đẩy đấm tay về phía trước và đưa khuỷu tay đối về phía sau
- Luân phiên đổi các cử động cánh tay
- Lặp lại từ 5 đến 10 lần

## 6 • Đẩy hai tay



- Úp hai lòng bàn tay vào nhau với các ngón tay mở rộng
- Ấn hai lòng bàn tay vào nhau khi bạn thở ra hết cỡ
- Thả ra, hít vào và lặp lại 5 đến 10 lần

## 7 • Bắn cung



- Hướng ngón tay lên trần nhà, duỗi cánh tay ra một bên, quay đầu theo hướng đó
- Kéo khuỷu tay kia theo hướng ngược lại
- Đổi cánh tay
- Lặp lại chu kỳ 5 đến 10 lần

## 8 • Squat trên ghế



### *Thả lỏng vai*

- Nhờ ai đó giúp, đứng dậy bằng cách tì xuống tay vịn hoặc phần ngồi của ghế, nếu cần
- Từ từ ngồi xuống, sử dụng hỗ trợ nếu cần
- Lặp lại 8 đến 10 lần
- Nếu cần, sử dụng lưng ghế cứng thứ hai đặt trước mặt bạn

[santemontreal.qc.ca/physicalactivity-seniors](https://santemontreal.qc.ca/physicalactivity-seniors)

# BÀI TẬP MÀU XANH LAM



## THIẾT BỊ

- Ghế có tay vịn vững chắc (bài tập từ 1 đến 4)
- Bàn hoặc kệ ở bên (bài tập từ 1 đến 4)
- Giường (bài tập từ 5 đến 8)
- Chai nước uống

### 1 • Di chuyển cổ chân (gót-ngón chân)



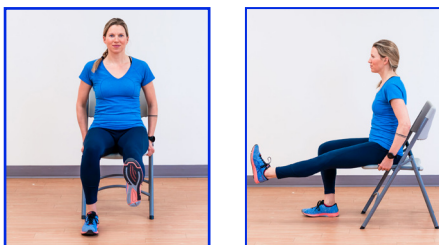
- Ngồi để hai chân rộng bằng vai
- Nâng ngón chân lên cao nhất có thể
- Để lại ngón chân xuống và nhấc gót cao nhất có thể
- Lặp lại chu kỳ 5 đến 10 lần

### 2 • Đi bộ tại chỗ có cử động cánh tay đối



- Nâng một gối và cánh tay đối
- Luân phiên đổi gối và cánh tay
- Thực hiện 5 đến 10 bước trong khi luân phiên đổi; thở bình thường

### 3 • Duỗi gối



- Nâng chân đồng thời duỗi thẳng chân và co đùi
- Đồng thời kéo ngón chân về phía bạn
- Đặt chân xuống
- Lặp lại 5 đến 10 lần, sau đó thực hiện bài tập với chân kia

### 4 • Đánh piano để bàn



- Vẽ một vòng tròn lớn bằng một cánh tay duỗi thẳng trên bàn hoặc mặt bàn, như thể bạn đang lau bàn
- Vẽ 5 vòng tròn lớn bằng một cánh tay, sau đó lặp lại với cánh tay kia

## 5 • Trượt gối



*Sử dụng đai để giúp bạn kéo gót chân, nếu bạn cần*

- Trượt một gót chân về phía mông, uốn cong đầu gối nhiều nhất có thể
- Từ từ di chuyển gót chân trở lại vị trí ban đầu
- Lặp lại 5 đến 10 lần, sau đó thực hiện bài tập với chân kia

## 6 • Đánh chân sang ngang



- Nằm xuống; uốn cong một gối và giữ thẳng chân kia
- Trượt chân thẳng đó ra xa nhất có thể
- Đưa chân trở lại vị trí ban đầu
- Lặp lại 5 đến 10 lần, sau đó thực hiện bài tập với chân kia

## 7 • Cây cầu



- Đặt tay xuống nệm và nâng mông
- Từ từ hạ thấp xuống vị trí ban đầu
- Lặp lại 5 lần

## 8 • Thiên thần trong tuyết



- Để lòng bàn tay quay lên trên và trượt cánh tay ra xa thân
- Trượt cánh tay trở lại vị trí ban đầu
- Lặp lại 5 lần

[santemontreal.qc.ca/physicalactivity-seniors](http://santemontreal.qc.ca/physicalactivity-seniors)

Được sản xuất bởi Move 50+, được hỗ trợ bởi Sercovie và Ministère de la Famille, phối hợp với lão khoa ở Centre hospitalier de l'Université de Montréal và Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal