



Vận động cơ thể hàng ngày có thể giúp quý vị cảm thấy khỏe hơn và tận hưởng cuộc sống tốt hơn. Sự năng động giúp quý vị có năng lượng để leo cầu thang và làm các việc vặt trong nhà. Nó giúp quý vị luôn dẻo dai và có thể tự gọi đầu hay buộc dây giày. Vận động cơ thể để giúp quý vị độc lập hơn.

Xin sự đồng ý

- Nói chuyện với bác sĩ hay người chăm sóc y tế của quý vị trước khi vận động cơ thể nhiều.
- Chia sẻ với họ mục tiêu ngăn bị té ngã của quý vị.
- Xin lời khuyên để giúp quý vị bắt đầu.
- Quý vị nên tập thể dục ba mươi phút một ngày nhưng nên chia ra thành các phần từ 10-15 phút nếu như vậy dễ dàng hơn với quý vị – tổng thời gian hàng ngày mới là quan trọng.

Đi bộ — Cách vận động dễ dàng và tự do

- Đi bộ mỗi ngày, kể cả chỉ là đi bộ trong nhà.
- Hãy bắt đầu từ từ, từ 5 đến 10 phút một ngày.
- Đi bộ bất cứ đâu, bất cứ khi nào quý vị có thể.
- Xuống xe buýt sớm hay đỗ xe ô tô xa hơn để đi bộ.
- Tìm một nơi thú vị, an toàn để đi bộ — đi ra hồ, công viên hay trung tâm mua sắm trong nhà hay đi bộ trên hành lang tòa nhà của quý vị.
- Tìm bạn cùng đi — quý vị có thể đi xa hơn nếu quý vị đi cùng với một người bạn.

Vận động đơn giản ở nhà

- Duỗi rộng cánh tay khi quý vị thức dậy mỗi sáng.
- Xoay vai về phía trước, tạo thành vòng tròn nhỏ. Sau đó lại xoay vai lại, cũng tạo vòng tròn nhỏ.
- Đứng trên một chân trong 10 giây (trong khi rửa bát, đánh răng hay xem TV). Đổi chân.
- Làm bài tập nhắc chân. Đứng sau một chiếc ghế vững chắc và đặt cả hai tay lên thành sau ghế để làm điểm tựa. Từ từ nhắc một chân lên bên. Tạm nghỉ. Từ từ hạ chân xuống sàn. Lặp đi lặp lại 10 lần. Đổi chân.