Tập thể dục cho tim mạch được khoẻ mạnh

Người Việt Nam mong muốn có một trái tim khỏe mạnh

U.S. Department of Health and Human Services
National Institutes of Health
National Heart, Lung, and Blood Institute

Bắt đầu với việc tập thể dục

Tập thể dục là một cách để ngăn ngừa bệnh tim mạch. Sau đây là một vài ý kiến giúp bạn bắt đầu tập thể dục và tiếp tục tập đều đặn hàng tuần.

Thảo luận với bác sĩ

Nếu bạn có chứng bệnh về tim mạch hoặc bệnh cao huyết áp không thể kiểm soát được, bạn nên thảo luận với bác sĩ của mình trước khi bắt đầu chương trình tập thể dục.

Bắt đầu chậm rãi

- Bắt đầu ở một mức độ mà bạn cảm thấy thoải mái. Dần dần gia tăng thêm các hoạt động khác.
- Lựa chọn số ngày và giờ giấc thích hợp với thời khoá biểu của mình.
- Mỗi khi bạn tập thể dục, bạn cần phải khởi động trước khi tập và thư giản sau khi tập. Việc khởi động sẽ giúp cơ bắp của bạn sẵn sàng hoạt động, và việc thư giãn giúp nhịp tim của bạn trở về trạng thái bình thường.

Tìm những phương pháp thúc đẩy việc tập thể dục

Sau đây là những phương pháp giúp bạn tích cực vận động cơ thể hơn sau khi bạn quyết định tập thể dục

- Tập luyện cùng một người bạn
- Lựa chọn những hoạt động ưa thích
- Tập luyện trong những khoảng thời gian ngắn

Tập thể dục mang lại những lợi ích sau đây:

- Tình hình sức khoẻ khả quan hơn
- Gia tăng triển vọng sống lâu hơn
- Ngủ ngon hơn
- Giảm sự căng thẳng

Dù khi bạn bận rộn cũng nên tìm cách vận động như đi bộ sau khi ăn trưa tại chỗ làm.

Kết hợp các loại hoạt động

Kết hợp những động tác aerobic và những động tác tăng cường sức mạnh hàng tuần. Bạn cần cả hai để giữ cho tim mạnh khoẻ:

- Những hoạt động aerobic khiến tim bạn đập nhanh hơn
- Những hoạt động tăng cường sức mạnh khiến bắp thịt của bạn làm việc mạnh hơn bình thường

Aerobic và Tăng cường sức mạnh

Hoạt động Aerobic
(tim đập nhanh hơn)

Nỗ lực trung bình

Ví dụ:

- Đi bộ nhanh
- Những công việc làm vườn
- Khiêu vũ
- Đi xe đạp nơi bằng phẳng hoặc ít đồi
- Chơi cầu lông
- Đánh quần vợt đôi
- Sử dụng xe lăn bằng tay

Bao lâu thì vận động 1 lần? 2 tiếng 30 phút mỗi tuần hoặc lâu hơn.

Vận động bao lâu 1 lần? ít nhất 10 phút 1 lần.

Bạn cũng có thể kết hợp với nỗ lực mạnh.

HOẶC

Nỗ lực mạnh

15 phút vận động mạnh tương đương với 30 phút vận động trung bình:

- Các môn thể thao cần phải chạy nhiều (đá banh, bóng rổ)
- Quần vợt đơn
- Bơi tốc độ hoặc bơi vòng
- Đạp xe tốc độ hơn 10 dặm (16km/h)
- Khiêu vũ nhanh
- Những công việc nặng nhọc trong vườn (cuốc, đào xới đất…)

Cần vận động bao nhiêu ? Mỗi tuần 1 tiếng 15 phút hoặc hơn.

Cần vận động bao lâu? ít nhất 10 phút mỗi lần.

Bạn cũng có thể kết hợp với nỗ lực trung bình.

Hoạt động tăng cường sức mạnh
(bắp thịt sẽ làm việc nhiều hơn bình thường)

Ví dụ:

- Nâng tạ
- Hít đất, động tác nằm rồi ngồi dậy
- Thái Cực Quyền
- Những công việc nặng trong vườn (đào đất, xúc đất bằng xẻng)

Thực hiện các hoạt động tăng cường sức mạnh ít nhất 2 ngày mỗi tuần, và bạn nên nhớ vận động tất cả các phần trên cơ thể.

Lập kế hoạch tập thể dục hàng tuần

Bạn hãy dùng bảng dưới đây để lập một kế hoạch vận động cơ thể hàng tuần. Bạn có thể bắt đầu bằng những gì bạn có thể làm ngay bây giờ, rồi sau đó tăng thêm các hoạt động khác. Nếu bạn không vận động cơ thể đã lâu, bạn nên bắt đầu một cách chậm rãi. Vài tuần lễ sau, bạn có thể tăng thêm các hoạt động khác-làm lâu hơn và thường xuyên hơn.

Mục đích của tôi là làm những hoạt động **aerobic** tổng cộng là ____ tiếng và ____ phút trong tuần này.

Tôi đã làm gì	Nỗ lực của tôi	Thời gian và thời lượng tập luyện:							
		Thứ hai	Thứ ba	Thứ tư	Thứ năm	Thứ sáu	Thứ bảy	Chủ Nhật	Tổng thời gian
Ví dụ: đi bộ	Trung bình		30 phút	30 phút		30 phút		30 phút	2 tiếng
Ví dụ : Đá bóng	Mạnh mẽ						30 phút		30 phút
Tổng cộng thời gian tôi thực hiện những động tác nảy:									

Mục tiêu của tôi là làm những hoạt động thể dục **tăng cường sức mạnh** tổng cộng là _____ ngày trong tuần này.

Tôi đã làm gì	Thời gian thực hiện							
	Thứ hai	Thứ ba	Thứ tư	Thứ năm	Thứ sáu	Thứ bảy	Chủ Nhật	Tổng số ngày
Ví dụ: động tác nằm và ngồi dậy	Có			Có				2 ngày
Ví dụ: Thái Cực Quyền	Có		Có			Có		3 ngày
Tổng cộng số ngày tôi đã tập thể dục trong tuần:								

National Heart, Lung, and Blood Institute

COMMUNITY HEALTH WORKER HEALTH DISPARITIES INITIATIVE

NIH Publication No. 14-5202
Originally printed March 2004
Revised September 2014