

Sống Năng động để Luôn Khỏe mạnh

SAN FRANCISCO
HEALTH PLAN



Here for you

Duy trì hoạt động suốt cả tuần là một trong những việc tốt nhất mà quý vị có thể thực hiện cho sức khỏe của mình. Ngồi ít hơn và duy trì hoạt động sẽ giúp quý vị ngay cả hiện tại và trong tương lai.

Mỗi tuần người lớn cần **ít nhất 150 phút vận động thể chất vừa phải** và **2 ngày tăng cường hoạt động cơ bắp**. Quý vị có thể chia đều bài tập của mình trong tuần. Cố gắng hoạt động 30 phút một lần, 5 ngày một tuần. Hoặc cố gắng hoạt động 10 phút sau bữa ăn trưa và 10 phút sau bữa ăn tối mỗi ngày. Mỗi phút và mỗi bước đều được tính!

Lợi ích Ngay Tức thì

- Ngủ ngon hơn
- Ít lo lắng hơn
- Giảm huyết áp



Lợi ích Lâu dài

- Cân nặng lành mạnh và ít tăng cân hơn
- Xương chắc khỏe hơn
- Giảm nguy cơ bị trầm cảm và sa sút trí tuệ
- Ít nguy cơ bị bệnh tim, đột quỵ và tiểu đường loại 2
- Ít nguy cơ bị ung thư hơn
- Giảm nguy cơ té ngã; thăng bằng và phối hợp tốt hơn



4 Loại Hoạt động Thể dục Chính

Hoạt động mỗi ngày sẽ giúp quý vị có thể tiếp tục làm những việc quan trọng nhất với mình. Thực hiện tất cả 4 loại hoạt động thể dục để đạt được hầu hết các lợi ích.

Sức bền

- Giúp cho tim và phổi luôn khỏe mạnh
- Các bài tập thể dục nhịp điệu khiến quý vị thở mạnh hơn và tim quý vị đập nhanh hơn
- Bài tập tim mạch là một loại bài tập về sức bền phổ biến
- Cố gắng leo cầu thang hoặc khiêu vũ



Dẻo dai

- Thăng bằng tốt hơn và khớp khỏe mạnh hơn
- Thử tập co duỗi, yoga hoặc tập dưỡng sinh



Luyện Sức mạnh

- Tăng cường cơ bắp và xương chắc khỏe
- Tập tạ, dây đàn hồi hoặc sử dụng trọng lượng cơ thể
- Mang xách đồ tạp hóa hoặc bế ẵm cháu

Thăng bằng

- Phòng tránh té ngã và chấn thương
- Gợi ý: Dựa vào tường hoặc dùng ghế để hỗ trợ



Hãy trao đổi với Nhà cung cấp Chăm sóc Chính* (PCP) về các hoạt động có thể tốt cho quý vị. Hoặc **tìm lớp thể lực** trực tiếp hoặc trực tuyến tại địa phương.

*Nhà cung cấp Chăm sóc Chính là bác sĩ, trợ lý bác sĩ hoặc y tá thực hành, là người phụ trách chăm sóc sức khỏe cho quý vị.

Để biết thêm thông tin, hãy gọi Dịch vụ Khách hàng theo số **1(415) 547-7800** hoặc truy cập vào **sfhp.org/vi/health-ed**
Đường dây Y tá Tư vấn 24/7 **1(877) 977-3397** | Nói chuyện với bác sĩ **sfhp.org/vi/teladoc**



Hoạt động Thể chất cho các Nhóm Khác nhau

Trẻ em Độ tuổi Mẫu giáo (3–5 tuổi)

- Hoạt động thể chất hàng ngày trong cả ngày

Trẻ em và Thanh thiếu niên (6–17 tuổi)



- Ít nhất 1 giờ tập tim mạch từ trung bình đến mạnh mỗi ngày
- Ít nhất 3 ngày/tuần:
 - Tập tim mạch như chạy hoặc đá bóng
 - Hoạt động tăng cường cơ bắp như hít đất hoặc leo trèo
 - Hoạt động tăng cường xương như nhảy dây hoặc thể dục dụng cụ

Người lớn (18–64 tuổi)



- Ít nhất 150 phút tập tim mạch vừa phải mỗi tuần như đi bộ nhanh
- Ít nhất 2 ngày một tuần cho các hoạt động tăng cường cơ bắp

Người già (65 tuổi trở lên)

- Ít nhất 150 phút tập tim mạch vừa phải mỗi tuần như đi bộ nhanh
- Ít nhất 2 ngày một tuần cho các hoạt động tăng cường cơ bắp
- Các hoạt động để thăng bằng tốt hơn như đứng trên một chân hoặc tập thái cực quyền

Người lớn bị Bệnh Mãn tính và Khuyết tật

- Ít nhất 150 phút tập tim mạch vừa phải mỗi tuần như đi bộ nhanh
- Ít nhất 2 ngày một tuần cho các hoạt động tăng cường cơ bắp

Phụ nữ Mang thai và Sau sinh

- Ít nhất 150 phút tập tim mạch vừa phải mỗi tuần như đi bộ nhanh



Tập thể dục sẽ hỗ trợ cho sức khỏe của quý vị bất kể độ tuổi. Hãy vào trang **Hướng dẫn Hoạt động Thể chất cho Người Mỹ** để biết thêm chi tiết.

Có hoạt động còn tốt hơn là không làm gì, kể cả khi quý vị không thể làm theo khuyến nghị. Lắng nghe cơ thể mình và tập theo tốc độ phù hợp với quý vị. Hãy thảo luận với PCP hoặc chuyên gia về hoạt động thể chất về các loại hoạt động mà quý vị nên làm và mức độ thực hiện dựa trên khả năng của quý vị.



Quý vị cũng có thể gọi Đường dây Y tá Tư vấn 24/7 theo số **1(877) 977-3397**. Hoặc trao đổi với bác sĩ qua điện thoại hoặc video với **Teladoc**®.

Tìm hiểu thêm về hoạt động thể chất cho người lớn bị bệnh mãn tính và khuyết tật tại **CDC**.

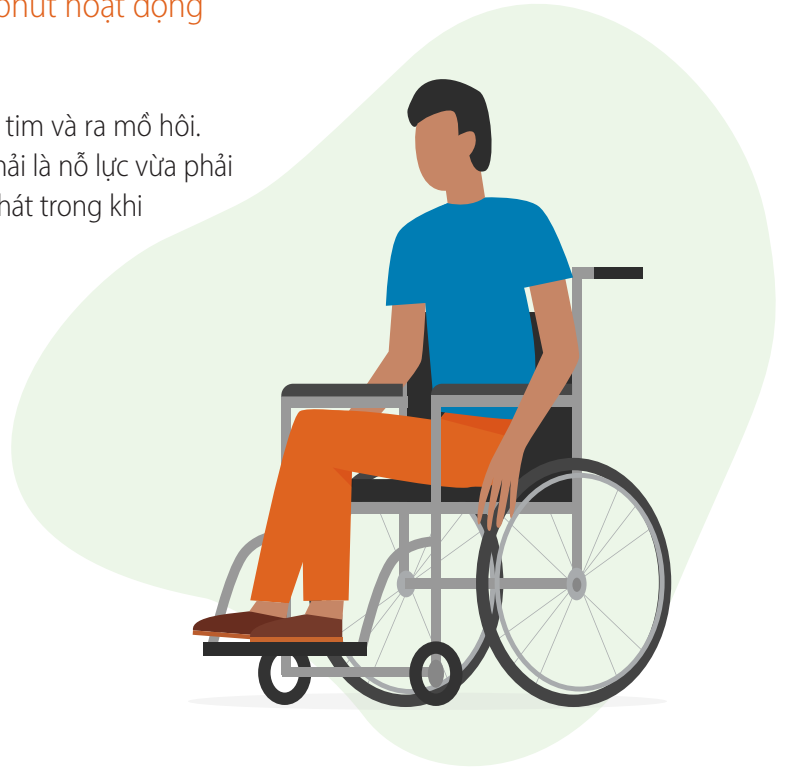


Ví dụ về Hoạt động Thể chất

Thử tập thể dục nhịp điệu vừa phải hoặc mạnh mỗi tuần. Quý vị cũng có thể kết hợp cả hai. Nguyên tắc tương đối là 1 phút hoạt động mạnh tương tự như 2 phút vận động vừa phải.

Nỗ lực vừa phải là khi quý vị vận động đủ để tăng nhịp tim và ra mồ hôi. Một cách để xác định xem việc tập luyện của quý vị có phải là nỗ lực vừa phải hay không là quý vị có thể nói chuyện nhưng không thể hát trong khi đang vận động. Một số ví dụ như:

- **Đi bộ** 2 dặm trong 30 phút (15 phút/dặm)
- **Thể dục nhịp điệu dưới nước** 30 phút
- **Làm vườn** 30–45 phút
- **Đẩy xe đẩy** 1.5 dặm trong 30 phút
- **Rửa xe hơi** 45–60 phút
- **Leo cầu thang bộ** 15 phút
- **Xúc tuyết** 15 phút
- **Tự đẩy xe đẩy** 30–40 phút



Nỗ lực mạnh là khi nhịp tim của quý vị tăng lên khá nhiều. Quý vị có thể thở mạnh hoặc nhanh. Có thể biết là mình đang nỗ lực mạnh nếu quý vị chỉ có thể nói một vài từ mà không phải dừng lại để thở. Một số ví dụ như:

- **Đạp xe** 5 dặm trong 30 phút
- **Bơi** trong 20 phút
- **Nhảy dây** 15 phút
- **Chơi bóng rổ** 30 phút
- **Đá bóng** 45 phút
- **Thể dục nhịp điệu dưới nước** 30 phút
- **Đi bộ** 1,5 dặm trong 15 phút (10 phút/dặm)



Ví dụ về Tuần của Quý vị

Vận động nhiều hơn và ngồi ít hơn sẽ mang lại lợi ích lớn cho tất cả mọi người, bất kể tuổi tác, giới tính, chủng tộc, dân tộc hoặc mức độ thể lực hiện tại của quý vị. Hãy thử một số ý tưởng dưới đây cho tuần của quý vị.

Ví dụ 1: Trung bình

- Tập tim mạch vừa phải như đi bộ nhanh 150 phút mỗi tuần, và
- 2 ngày luyện tập tăng cường cơ bắp trở lên

Ví dụ 2: Mạnh

- Tập tim mạch mạnh như chạy hoặc đạp xe 75 phút mỗi tuần, và
- 2 ngày luyện tập tăng cường cơ bắp trở lên

Ví dụ 3: Phối hợp

- Tập phối hợp tim mạch vừa phải và mạnh 2 ngày trở lên trong một tuần, và
- 2 ngày luyện tập tăng cường cơ bắp trở lên



Nguồn:



"How much physical activity do adults need?"
Centers for Disease Control and Prevention
[cdc.gov](https://www.cdc.gov)



"Exercise and Fitness"
National Heart, Lung, and
Blood Institute | [nhlbi.nih.gov](https://www.nhlbi.nih.gov)



"Benefits of Physical Activity"
Centers for Disease Control and Prevention
[cdc.gov](https://www.cdc.gov)



"Physical Activity Guidelines
for Americans"
[health.gov](https://www.health.gov)



"Physical Activity Recommendations for Different Age Groups"
Centers for Disease Control and Prevention
[cdc.gov](https://www.cdc.gov)