



**HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC TRONG PHÒNG VÀ ĐIỀU TRỊ
BỆNH KHÔNG LÂY NHIỄM: TỪ BẰNG CHỨNG TỚI CHÍNH SÁCH**

BÀI TẬP GIẢM THỜI GIAN TĨNH TẠI



hoatdongtheluc.com

Thông tin dự án:

Dự án “Hoạt động thể lực trong phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm: từ bằng chứng tới chính sách” được Trường Đại học Y Hà Nội cùng Viện Karolinska (Thụy Điển) phối hợp triển khai, với sự hỗ trợ kinh phí từ cơ quan hợp tác phát triển Quốc tế SIDA (Thụy Điển)

Mục đích:

Cung cấp các bằng chứng khoa học về tác dụng của hoạt động thể lực (HĐTL) trong phòng và điều trị bệnh không lây nhiễm (BKLN), đào tạo bác sĩ và nhân viên y tế thực hiện kê đơn HĐTL cho bệnh nhân tại Việt Nam.

Hoạt động chính:

Xây dựng nền tảng cho quá trình triển khai kê đơn HĐTL, tạo điều kiện cho chương trình này phát triển sâu rộng tại Việt Nam.

Tổ chức các khóa đào tạo cho bác sĩ, nhân viên y tế cấp tỉnh/huyện và cung cấp kiến thức cho bệnh nhân tại Việt Nam.

Xây dựng chương trình đào tạo kê đơn HĐTL.

Đánh giá ban đầu kết quả của việc đào tạo bác sĩ, nhân viên y tế và sự tuân thủ của bệnh nhân đối với các HĐTL được bác sĩ kê đơn.

Tháng 12/2010 – Tháng 12/2012

BOOKLET 2:

Giảm thời gian tĩnh tại

Các bài tập dạng này tác động tới nhiều nhóm cơ trong cùng một thời gian và có tác dụng tiêu hao năng lượng hiệu quả. Việc kết hợp các bài tập tập trung vào những nhóm cơ lớn của cơ thể sẽ giúp tiết kiệm thời gian đồng thời tăng cường cả sức mạnh cơ bắp, khả năng thăng bằng cũng như độ dẻo dai.

Lưu ý:

- Trước khi tập nên khởi động làm nóng cơ thể trong khoảng 5 phút.
- Với những người mới bắt đầu tập: cố gắng di chuyển không cần tạ.
- Với những người tập luyện ở cường độ trung bình hoặc mức nâng cao: thực hiện mỗi bài tập trong vòng 1 phút và lặp đi lặp lại các động tác nhiều nhất có thể hoặc thực hiện mỗi động tác 16 lần, nghỉ ngơi rồi tiếp tục tập luyện.
- Chú ý nên chuyển động một cách từ từ, không nên vội vàng.

BÀI TẬP 1

Căng vai



Bắt đầu bằng việc giãn cơ sau vai:

- Giữ một tay phía dưới khuỷu
- Nâng khuỷu và căng vòng qua ngực
- Không xoay người trong lúc căng cơ
- Giữ căng trong khoảng 15-30 giây> bạn sẽ cảm thấy căng lưng phía sau vai
- Thư giãn và nhẹ nhàng quay trở lại vị trí ban đầu
- Lặp lại động tác với tay đối diện

BÀI TẬP 2

Căng cơ phần trên cánh tay và vai



- Nâng một tay và vòng ra sau đầu
- Đặt tay kia vào khuỷu của tay này để giúp dẫn cơ phía trên cánh tay và vai
- Giữ tư thế căng trong 15-30 giây
- Thư giãn rồi từ từ đưa tay về vị trí ban đầu
- Lặp lại động tác với tay bên đối diện



BÀI TẬP 3

Căng cơ vùng ngực



- Đưa hai tay ra sau gáy
- Hai vai được nâng lên ngang bằng, cố gắng để khuỷu tay ra sau nhất có thể
- Giữ vị trí căng này từ 15 đến 30 giây
- Thư giãn và từ từ quay trở lại vị trí ban đầu
- Lặp lại động tác



BÀI TẬP 4

Căng cơ vùng cổ và vai



- Mặt hướng thẳng ra phía trước
- Cúi cằm xuống ngực
- Giữ động tác căng này trong khoảng 15-30 giây. Bạn sẽ cảm thấy căng vùng cơ phía sau cổ.
- Thư giãn và từ từ quay trở lại vị trí ban đầu
- Lặp lại động tác

BÀI TẬP 5

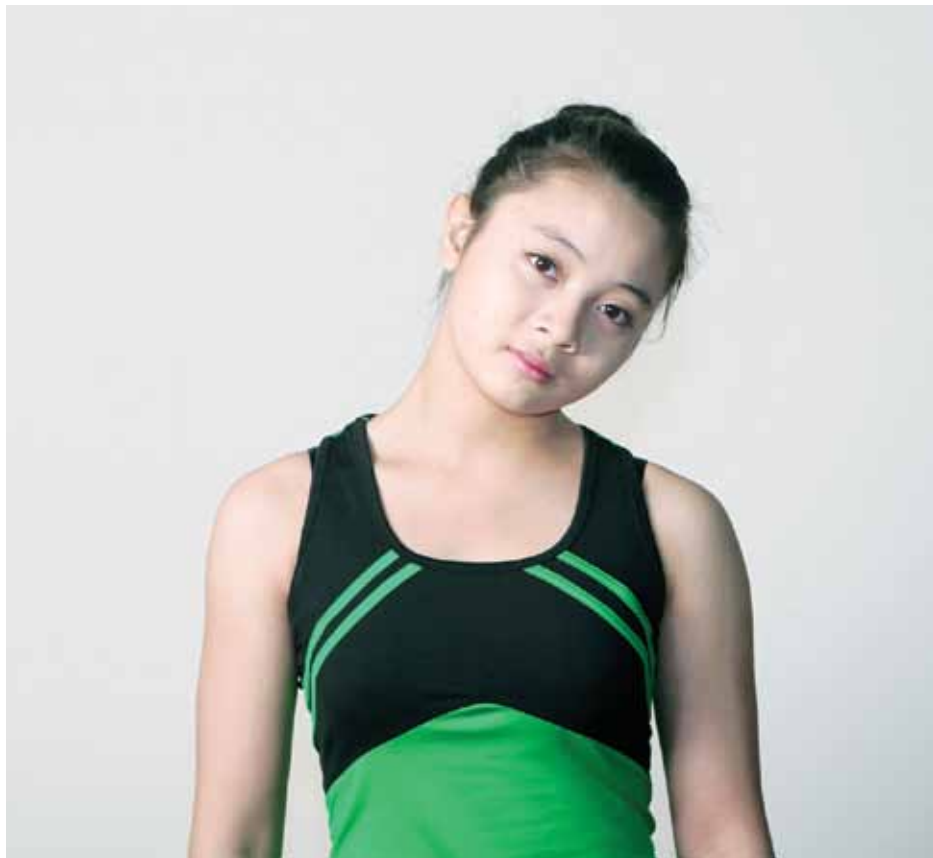
Căng cơ vùng cổ



- Mặt hướng thẳng ra phía trước.
- Quay đầu sang bên đối diện trong khi giữ vai thẳng.
- Giữ tư thế căng này trong thời gian 15 – 30 giây. Bạn sẽ cảm thấy căng vùng cơ phía sau cổ và vai.
- Thư giãn và từ từ quay trở lại vị trí ban đầu.
- Quay đầu sang bên ngược lại và lặp lại động tác.

BÀI TẬP 6

Căng cơ bên cổ



- Mặt hướng thẳng ra phía trước.
- Nghiêng đầu để cho tai hướng tới phía vai. Chú ý không nâng vai.
- Thư giãn từ từ quay trở lại vị trí ban đầu.
- Giữ động tác này trong khoảng 15 – 30 giây. Bạn sẽ cảm thấy căng cơ phía bên cổ.
- Nghiêng đầu bên đối diện và lặp lại động tác.

BÀI TẬP 7

Căng cơ phía dưới lưng

- Ngồi tựa vào lưng ghế.
- Nâng gối lên phía ngực. Dùng tay nắm lấy phía sau đùi và từ từ đưa chân lên. Giữ lưng thẳng, không nghiêng người.
- Giữ động tác căng trong khoảng 15 – 30 giây. Bạn sẽ cảm thấy căng cơ phía dưới lưng và một phần mông.
- Thư giãn và từ từ quay trở lại vị trí ban đầu.
- Lặp lại động tác với chân kia.



BÀI TẬP 8

Căng cơ đùi



- Đứng thẳng, nắm một tay vào thành ghế hoặc bàn.
- Co khuỷu chân ra phía sau, hơi nâng mông lên. Chú ý giữ cho lưng thẳng và hai đầu gối song song.
- Giữ tại tư thế này 15 đến 30 giây. Bạn sẽ cảm thấy căng cơ phía trước đùi.
- Thư giãn và từ từ quay trở lại vị trí ban đầu.
- Lặp lại động tác với chân đối diện.



CHÀO MỪNG 110 NĂM THÀNH LẬP
TRƯỜNG ĐẠI HỌC Y HÀ NỘI
(1902-2012)

Viện Karolinska là viện đại học hàng đầu trong lĩnh vực y học tại Thụy Điển. Hơn 40% các nghiên cứu y khoa tại Thụy Điển được thực hiện tại Karolinska. Kể từ năm 1901, hội đồng xét giải Nobel tại Viện Karolinska được phép tham lựa chọn những ứng viên xứng đáng cho giải thưởng Nobel cao quý trong lĩnh vực Sinh học và Y học. Thông tin chi tiết xin truy cập website www.ki.se

Đại học Y Hà Nội là nơi đào tạo những người sáng lập ra các chuyên ngành y học hiện đại Việt Nam từ y học lâm sàng, y học cơ sở cho đến y học dự phòng trong dân y cũng như trong quân y. Với 110 năm lịch sử, Đại học Y Hà Nội đã có rất nhiều đóng góp trong công tác đào tạo cũng như phát triển hệ thống khám chữa bệnh và chăm sóc sức khỏe tại Việt Nam. Thông tin chi tiết xin truy cập website www.hmu.edu.vn

ĐỂ BIẾT THÊM THÔNG TIN CHI TIẾT, XIN VUI LÒNG LIÊN HỆ:

Tiến sĩ Trần Hương, huongtran2008@gmail.com,
Tiến sĩ Carl Johan Sundberg, carl.sundberg@ki.se