



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

# BÀI TẬP TĂNG CƯỜNG SỨC MẠNH TĂNG CƠ LỰC



[hoatdongtheluc.com](http://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 1:

## Bài tập tăng cường sức mạnh - tăng cơ lực

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

### Đứng và ngồi xổm với mắt nhìn thẳng



Đứng thẳng với chân rộng ngang vai và đặt bóng ở vị trí giữa 2 mũi chân.

Hạ thấp người nhất có thể (đầu gối phía sau mũi chân) và chạm tay vào bóng ở trên sàn. Từ từ nâng bóng lên, đồng thời nâng thẳng người lên cho tới khi nâng bóng lên thẳng trên đầu và tay giữ ở tư thế thẳng, chú ý không lấy đà.



## BÀI TẬP 2

### Di chuyển với lực đẩy phía trên đầu

Đứng thẳng, tay nắm lấy tạ với mức trọng lượng trung bình ở trên vai. Bước 1 chân lên phía trước (đùi vuông góc với cẳng chân, đầu gối chân trước ở vị trí sau mũi chân trước). Đầu gối chân sau chạm sàn. Tạo lực đẩy, đứng dậy đồng thời đẩy tạ lên trên đầu. Đổi chân đối diện để thực hiện lại động tác.



## BÀI TẬP 3

### Di chuyển sang hai bên



Đứng với hai chân dang rộng, mũi chân hơi rộng, giữ trọng lượng ở mức ngang ngực. Khụy đầu gối phải (giữ đầu gối ở phía sau mũi chân) và chạm vào quả tạ đặt dưới sàn trong khi giữ thân hướng ra phía trước, dịch chuyển trọng lượng sang phải đồng thời nhấc bóng dịch chuyển sang bên phải. Dịch chuyển một cách từ từ và không lấy đà.



## BÀI TẬP 4

### Nâng kéo tạ ở tư thế đứng nguyên



Đứng với tư thế hai chân sát nhau, nắm tạ ở phía trước cẳng chân. Giữ lưng thẳng, từ từ cúi thân trên xuống, có thể hơi khụy đầu gối, cúi thân trên xuống sao cho thân trên song song với sàn, hạ tay cho tới khi tạ song song với sàn.



## BÀI TẬP 5

### Chống đẩy kết hợp tư thế nghiêng



Nằm sấp, hai đầu gối hoặc mũi chân chạm sàn. Thực hiện động tác hít đất/chống đẩy. Khi nâng người lên, đồng thời xoay người sang bên phải tạo thành tư thế nghiêng bên (giữ đầu gối trên sàn nhà hoặc thẳng bằng với hai chân nâng thẳng lên khỏi mặt sàn), nâng thẳng tay trái lên trần nhà. Quay trở lại tư thế chống đẩy và lặp lại động tác tương tự với người xoay sang bên trái. Lặp lại động tác này và thay đổi tư thế thường xuyên.



## BÀI TẬP 6

### Thăng bằng một chân kèm đá cơ chân sau



Đứng trên chân phải trong khi chân trái duỗi thẳng ra phía sau, thân mình và chân song song với sàn tập. Tay phải cầm tạ, nâng khuỷu tay phải về phía thân mình và giữ nguyên tư thế này, mở dần khuỷu tay cho tới khi cánh tay thẳng. Duy trì tư thế này lâu nhất có thể rồi đổi bên.



## BÀI TẬP 7

### Tạo cầu hông và cơ tay

Tư thế nằm và đặt bàn chân lên trên bóng hoặc ghế, đặt lực kháng bằng cách cuốn dây một vòng quanh chân. Nâng hông thẳng trong khi giữ chặt dây bằng hai tay. Giữ tư thế này trong khi đặt cảm sát ngực.



## BÀI TẬP 8

### Tạo cầu hông và cơ tay



Tư thế nằm và đặt bàn chân lên trên bóng hoặc ghế, đặt lực kháng bằng cách cuốn dây một vòng quanh chân. Nâng hông thẳng trong khi giữ chặt dây bằng hai tay. Giữ tư thế này trong khi đặt cảm sát ngực.





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](http://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](http://www.hmu.edu.vn)

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

Tiến sĩ Trần Hương, [huongtran2008@gmail.com](mailto:huongtran2008@gmail.com),

Tiến sĩ Carl Johan Sundberg, [carl.sundberg@ki.se](mailto:carl.sundberg@ki.se)