



TẬP THỂ DỤC

Tại sao tôi nên tập thể dục?

Tập thể dục đã được chứng minh là mang lại nhiều lợi ích bao gồm:

- Kiểm soát cân nặng
- Giảm nguy cơ mắc một số bệnh ung thư
- Giảm huyết áp và mức cholesterol
- Cải thiện mức hemoglobin A1C
- Ngủ ngon hơn
- Giảm stress; cải thiện sức khỏe tâm thần và tâm trạng

Những hoạt động nào được coi là tập thể dục?

Có nhiều hoạt động được coi là tập thể dục mà bạn có thể thực hiện ngay tại nhà hoặc nơi làm việc của mình. Điều quan trọng là bạn phải chọn thứ gì đó bạn thích, vì vậy bạn có nhiều khả năng gắn bó với nó hơn.

- Đi bộ
- Làm vườn
- Kéo giãn và yoga
- Nâng tạ

Những cách bổ sung để hoạt động nhiều hơn:

Tăng hoạt động của bạn trong suốt cả ngày với những mẹo đơn giản sau.

- Đạp xe xa hơn trong bãi đạp xe để tăng thêm số bước
- Luôn đi thang bộ thay vì thang máy hoặc thang cuốn
- Đứng lên và di chuyển trong lúc quảng cáo truyền hình
- Dọn dẹp nhà cửa (giặt giũ, bát đĩa, quét bụi, quét nhà)

Tôi cần tập thể dục bao nhiêu?

Số lượng bài tập bạn cần phụ thuộc vào mục tiêu của bạn. Trước khi bắt đầu một chương trình tập thể dục mới, hãy luôn nói chuyện với bác sĩ của bạn. Xem sơ đồ bên dưới để biết thêm chi tiết.

MỤC TIÊU	LUYỆN TẬP MỖI TUẦN
Duy trì sức khỏe tổng thể	150 phút (hoặc 30 phút 5 lần mỗi tuần) với hoạt động vừa phải
Giảm huyết áp và cholesterol	40 phút hoạt động vừa phải hoặc mạnh với 3-4 lần mỗi tuần

Để biết thêm thông tin và lời khuyên, hãy truy cập trang web của Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ (heart.org)