

# Starting an Exercise Program

Regular exercise is a part of a healthy lifestyle. Talk to your doctor about what type and how much exercise to do if you:

- Have not been active
- Have any health problems
- Are pregnant
- Are over age 60

The goal is to exercise 4 to 6 days each week. Exercise for 30 to 60 minutes each time. To prevent injury, slowly increase the number of days and the amount of time you spend exercising.

## Regular exercise helps to:

- Improve how well your heart and lungs work
- Maintain a healthy weight or help you lose weight
- Improve balance, muscle tone and joint flexibility
- Relieve stress and tension and improve your mood
- Reduce the risk of heart disease, high blood pressure, osteoporosis and diabetes

## Getting Started

- **Choose an exercise you like to do.**

Try to vary the type of exercise you do to increase the health benefits and prevent boredom and injury.

### Types of Exercise:

- **Aerobic exercises** move large muscles and improve the health of your heart and lungs. Examples include walking, jogging, aerobic classes, bicycling, swimming, tennis and dancing.

Walking is a good choice for beginners. You only need a good pair of athletic shoes. Walking can burn as many calories as jogging without the high impact on your joints. Walking is good for your heart and lungs and helps prevent osteoporosis.

# Khởi Đầu Chương Trình Thể Dục

Tập thể dục thường xuyên là một phần của lối sống lành mạnh. Hãy hỏi bác sĩ để biết phải tập kiểu nào và bao nhiêu lần nếu quý vị:

- Không có hoạt động
- Có bất kỳ vấn đề nào về sức khỏe
- Có thai
- Trên 60 tuổi

Mục tiêu là tập thể dục từ 4 đến 6 ngày mỗi tuần. Tập thể dục từ 30 đến 60 phút mỗi lần. Để ngăn ngừa bị thương, nên tăng dần số ngày và lượng thời gian quý vị bỏ ra tập luyện.

## Tập thể dục thường xuyên sẽ giúp:

- Cho tim và phổi của quý vị làm việc tốt thêm
- Duy trì cân lượng khỏe mạnh hoặc giảm cân
- Có thăng bằng tốt, làm rắn chắc cơ bắp và mềm dẻo khớp xương
- Giảm căng thẳng và áp lực, và cải thiện tâm trạng của quý vị
- Giảm nguy cơ bị bệnh tim, cao huyết áp, chứng loãng xương và bệnh tiểu đường

## Cách bắt đầu

- **Chọn bài tập thể dục mà quý vị thích để thực hiện.**

Cố gắng biến đổi kiểu thể dục mà quý vị thực hiện để tăng lợi ích cho sức khỏe và ngăn ngừa buồn chán và bị thương.

## Các kiểu thể dục:

- **Tập thể dục nhịp điệu (Aerobic exercises)** di chuyển cơ bắp nhiều và tăng sức khỏe cho tim và phổi của quý vị. Thí dụ gồm có đi bộ, chạy bộ, các lớp nhịp điệu, đi xe đạp, bơi lội, quần vợt và khiêu vũ.

Đi bộ là lựa chọn tốt cho những người mới bắt đầu. Quý vị chỉ cần một đôi giày thể thao tốt. Đi bộ có thể đốt một số calori như chạy bộ nhưng không tác động mạnh đến các khớp xương của quý vị. Đi bộ tốt cho tim và phổi của quý vị và ngăn ngừa chứng loãng xương.

- **Strength training exercises** strengthen muscles and build strong bones. Using weights, exercise bands, other weight lifting equipment, and doing push-ups and sit-ups are examples of strength training. Talk to your doctor before beginning strength training if you have high blood pressure or other health problems.
- **Flexibility exercises**, also called stretching, increase the length of muscles to improve balance and joint health. Stretching is important before and after exercising and as an exercise itself. Examples include yoga and tai chi.
- **Begin and end an exercise session with 5 minutes of gentle exercise or stretching.**
  - For example, walk 5 minutes before and after jogging. This will help prevent injury.
- **Exercise at a comfortable pace.**

Listen to your body. You are exercising too hard if you:

  - Have pain in your joints, feet, ankles or legs
  - Have problems breathing
  - Feel weak, faint or dizzy during or after exercising

**Stop exercising and call your doctor or 911 if you have:**

  - Pain or pressure in your chest, left neck, shoulder or arm
  - Sudden dizziness
  - Cold sweat
  - Pallor
  - Fainting

**Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

- **Tập thể lực (Strength training exercises)** làm cơ bắp rắn chắc và xương chắc khỏe. Dùng tạ, băng tập, các dụng cụ nâng tạ khác, và hít đất và ngồi lên nằm xuống là những thí dụ về tập thể lực. Hãy báo cho bác sĩ biết trước khi bắt đầu tập thể lực nếu quý vị bị cao huyết áp hoặc có những vấn đề khác về sức khỏe.
- **Tập uốn dẻo (Flexibility exercises)**, còn gọi là giãn gân cốt, tăng chiều dài của cơ bắp để thêm thẳng bằng và sức khỏe cho khớp xương. Giãn gân cốt quan trọng cho trước và sau khi tập luyện và lúc tự tập một mình. Thí dụ gồm có yoga và thái cực quyền.
- **Bắt đầu và kết thúc buổi tập với 5 phút tập nhẹ hoặc giãn gân cốt.**
  - Thí dụ như, đi bộ 5 phút trước và sau khi chạy bộ. Việc này sẽ ngăn ngừa bị thương.
- **Tập thể dục với nhịp độ thoải mái.**

Hãy lắng nghe cơ thể của quý vị. Quý vị đang tập luyện quá sức nếu quý vị:

  - Bị đau ở khớp xương, bàn chân, cổ chân hoặc chân
  - Có các vấn đề về hô hấp
  - Cảm thấy bủn rủn, muốn xỉu hoặc chóng mặt trong và sau khi tập luyện

**Ngừng tập luyện và gọi cho bác sĩ hoặc 911 nếu quý vị:**

  - Đau hoặc bị đè nặng ở ngực, cổ bên trái, nơi vai hoặc cánh tay
  - Chóng mặt thỉnh lình
  - Đổ mồ hôi lạnh
  - Có vẻ xanh xao
  - Ngất xỉu

**Bàn với bác sĩ hay y tá nếu quý vị có bất cứ câu hỏi hay thắc mắc nào.**

11/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center, and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org).

Starting an Exercise Program. Vietnamese