Khỏe Mạnh Gọn Gàng Nhờ Thể Dục

Thể Dục 2.1

Thời Gian 45 phút

Sửa soạn:
Đề nghị khách hàng mặc áo quần thoải mái cho lớp học này.
Đọc kỹ bài học
Hoàn tất tài liệu về những tổ chức và địa điểm tập thể dục tại địa phương

Vật liệu cần có
Viết chì hay viết mực
Bảng đen hay **bảng giấy** nếu ở trong một nhóm

Tài liệu
* Những hoạt động mà tôi thích làm
* Những Tổ chức và

Bài Học Tổng Quát

Bài học này được lập ra nhằm thúc đẩy thân chủ bắt đầu tập thể dục để tăng cường thể lực. Thân chủ sẽ kiểm điểm lại những môn thể thao họ thực hành trước kia, cũng như những cách tập khác mà họ thích. Đến phần cuối của bài học, thân chủ sẽ tự lập một chương trình để gia tăng mức độ tập của họ.

Hợp Lý
Tập thể dục nhiều hơn sẽ cân bằng giữa lượng calories nhận vào và năng lượng tiêu thụ, nhất là đối với những phụ nữ đang ở trong giai đoạn sắp sửa hết kinh nguyệt.

Mục tiêu
Thân chủ sẽ tập thể dục nhiều hơn.

Mục đích
- Thân chủ sẽ hiểu rõ sự liên hệ giữa việc tập thể dục và giữ gìn một sức nặng lành mạnh.
- Thân chủ sẽ đồng ý tăng thời gian tập thể dục lên ít nhất là 30 phút mỗi ngày.

Bài học
*** Bắt đầu bài tập bằng hoạt động làm giãn gân cốt*. Bảo thân chủ đứng thẳng và đưa tay lên cao khỏi đầu. Bảo họ đưa càng cao càng tốt. Xong, nói họ nghiêng bên phải, rồi nghiêng bên trái. Chấm dứt bài tập bằng cách cho họ dậm chân tại chỗ trong vòng 2 phút.

Thích quá phải không! Chúng ta chỉ mới bắt đầu chương trình thể dục. Những kiểu tập giản dị như thế này là cách tốt nhất để bắt đầu hay chấm dứt một ngày dài, và cũng có ích ngay cả khi bạn vừa qua một ngày căng thẳng. Làm giãn gân cốt là một cách tốt để máu lưu thông, truyền sinh lực cho cơ thể, và thấy sảng khoái!

*Thân chủ nên luôn luôn hỏi ý kiến của bác sĩ trước khi tham gia vào bất cứ hoạt động thể dục nào.

Khỏe Mạnh Gọn Gàng Nhờ Thể Dục

Tập thể dục còn giúp mọi người, nhất là những phụ nữ đang ở trong giai đoạn sắp mãn kinh, giữ được trọng lượng lành mạnh.

Giữ được một trọng lượng lành mạnh sẽ làm giảm nguy cơ bị nhiều loại ung thư như ung thư vú, ung thư gan, ung thư ruột già, ung thư trực tràng, endometrium, cũng như những bệnh tật khác như đau tim và tiểu đường.

Nhiều tổ chức quốc gia lo về sức khoẻ như Trung tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Bệnh Tật (Centers for Disease Control and Prevention), American College of Sports Medicine, the US Surgeon General khuyên chúng ta nên tập thể dục khoảng 30 phút mỗi ngày. Những hoạt động thể dục được khuyến khích gồm có đi bộ, bơi lội, làm vườn, cắt cỏ, dọn dẹp nhà cửa, khiêu vũ và những sinh hoạt vui nhộn khác.

Hãy để ý đến một vài hoạt động mà bạn thích làm.

- Nếu bạn đang ở trong lớp chỉ gồm một thầy, một trò thì nên căn cứ theo giấy thực tập "Những Hoạt Động Tôi Thích Làm" - Activities I Like To Do . Còn nếu bạn ở trong một nhóm thì nên để cho các phụ nữ nói lên những hoạt động mà họ thích làm. Hãy viết những điều ấy trên bảng đen hay trên bảng giấy, rồi bảo họ dùng danh sách này để điền giấy thực tập "Những Hoạt Động Tôi Thích Làm"-Activities I Like To Do.
- Khi bạn đã làm xong một hoạt động, hãy quay sang xem xét những hoạt động mà thân chủ liệt kê ra. Trước hết, hãy hỏi tại sao họ ngưng những hoạt động đó. Câu trả lời của họ có thể là: vì không có thì giờ nữa, cảm thấy quá già, bận quá, hay không có đủ tiền để ghi tên vào trung tâm thể dục thẩm mỹ. Bạn hãy nói cho thân chủ biết là những lý do họ nêu ra rất đúng, nhưng cũng có rất nhiều lý do đúng không kém về việc bắt đầu tập thể dục trở lại.

Thể dục vận động cho một bộ phận quan trọng nhất trong cơ thể của bạn đó là trái tim! Tập thể dục cũng giúp những kích thích tố tốt tăng thêm. Điều này có nghĩa là khi bạn tập thể dục, bạn thật sự cảm thấy thoải mái hơn. Thể dục luôn luôn là một phương cách tốt nhất để giảm sự căng thẳng. Thể dục vận động các bắp thịt lớn, nhỏ; đồng thời làm cho máu, vốn chuyên chở dưỡng khí, được lưu thông dễ dàng khắp nơi trong cơ thể. Nó còn là một sinh hoạt xã hội. Bạn sẽ đạt được mục đích mà bạn từng nghĩ là không bao giờ có thể đạt được (thí dụ như đi bộ 5 km cổ động cho chương trình Phòng Ngừa Ung Thư Vú), đặt ra mục tiêu mới và đạt được mục tiêu đó và ... còn nhiều điều khác nữa.

Hãy thử xem tại sao bạn yêu thích những loại thể dục mà bạn liệt kê ra.

- Hỏi thân chủ tại sao họ thích làm những hoạt động mà họ liệt kê trên tờ "Những Hoạt Động Tôi Thích Làm"-Activities I Like To Do- Thường thường họ sẽ nói vì họ quen thuộc với hoạt động này (chẳng hạn như một người thường khiêu vũ lúc nhỏ thì lớn lên họ có thể cũng vẫn thích khiêu vũ), họ vui khi tham dự hoạt động đó, hoạt động đó cho họ có cơ hội giao tiếp, khiến cho họ cảm thấy thích thú. Hãy nhấn mạnh những điểm này. Nhấn mạnh là tất cả các hoạt động đều có thể vui- nó không nhất thiết phải buồn chán - nhất là khi bạn thay đổi những loại thể dục khác nhau.
- Chẳng hạn như thân chủ có thể lập thành một nhóm để đi bộ với nhau. Họ có thể đi bộ với nhóm này vào ngày thứ Tư. Qua ngày thứ Năm, họ có thể muốn đi bộ nhanh một mình. Thứ Sáu, họ có thể làm vườn nếu nhà họ có vườn. Dùng nhiều loại thể dục khác nhau sẽ làm cho việc tập thể dục vui nhộn và phấn khởi.

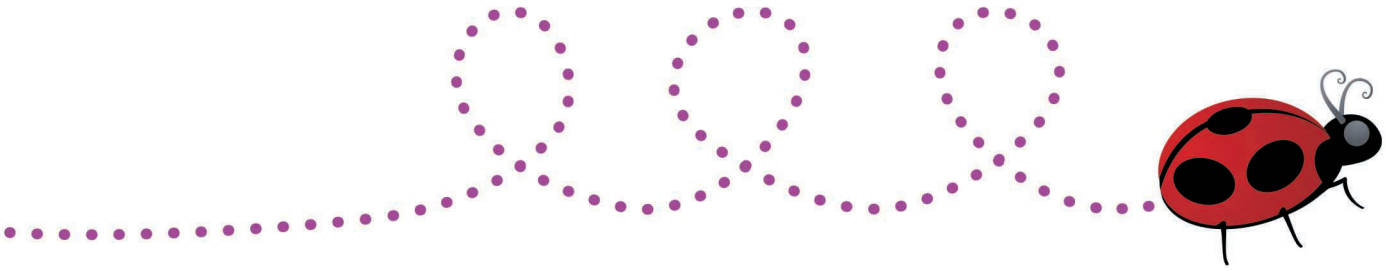
- Cho họ thấy là hiện nay họ có thể không tập một loại thể dục nào cả. Do đó họ nên bắt đầu từ từ. Mục tiêu của họ trong tuần là nên thêm 10 phút thể dục cho cả tuần lễ. Tuần lễ kế tiếp họ sẽ tăng lên 20 phút một tuần. Mỗi tuần tăng thêm 10 phút cho đến khi họ đạt tới mục tiêu cuối cùng là 200 phút thể dục một tuần.
- Đối với những nhóm cao cấp- hãy nói với thân chủ là một vài loại thể dục sẽ giúp cho xương được chắc chắn. Những loại thể dục này gọi là "thể dục liên quan đến sức nặng cơ thể"- weight-bearing activities. Những hoạt động này bao gồm việc đi bộ, chạy, thể dục thẩm mỹ, và những hoạt động dùng đến sức nặng của họ. Bơi lội không phải là loại thể dục liên quan đến trọng lượng vì bạn nổi trên mặt nước. Bơi lội là một loại thể dục tuyệt diệu, nhưng nên xếp nó với các loại thể dục khác như đi bộ (Xem phần Physical Fitness 2.5).

Bây giờ chúng ta đã xem qua một vài loại thể dục chúng ta thường làm và hiểu tại sao chúng ta đã tập, chúng ta cần trả lời một câu hỏi quan trọng là: những loại thể dục nào bạn muốn thử lại lần nữa? Chúng có thể là những thể dục bạn thường tập, hoặc những thể dục bạn luôn luôn muốn tập, hay những thể dục bạn đã từng tập. Loại thể dục nào bạn sẽ muốn tập thêm vào tuần sau?

- Điền tờ Những Hoạt Động Tôi Thích Làm - Activities I Like To Do. Hãy chắc chắn những mục tiêu của thân chủ có thể đạt được. Chẳng hạn như nếu bây giờ thân chủ không tập thể dục chút nào thì thật là vô lý khi cho rằng trong tuần tới, cứ cách một ngày, họ sẽ đi bộ 40 phút. Tuy nhiên, nếu người này thêm 10 phút vận động vào 3 ngày riêng biệt thì sẽ có lý hơn. Hãy nhớ rằng- mục tiêu là làm sao cho thân chủ thành công. Vì vậy hãy khuyến khích họ và nâng đỡ một cách lạc quan. Nếu có thể, nên thu xếp cho họ được giảm học phí ở những trung tâm YMCA của địa phương, hay những tổ chức khác trong cộng đồng.
- Hãy phân phát tờ liệt kê Những Trung Tâm Và Tổ Chức Thể Dục Tại Địa Phương. Hãy thảo luận xem mỗi địa điểm cung cấp những dịch vụ nào. Khuyến khích thân chủ nghĩ đến những hoạt động khác biệt để thay đổi.

Có phải bây giờ bạn thấy phấn khởi hơn không- phấn khởi vì biết được là tập thể dục không những tốt cho cơ thể của bạn, mà còn tốt cho việc tạo được mối giây liên hệ, không bị căng thẳng, và có thời giờ cho gia đình. Đây cũng là dịp để tập trung tư tưởng. Hãy chấm dứt bài tập này với thể dục làm giãn gân cốt.

- Chấm dứt buổi học với động tác thư giãn bạn tập khi bắt đầu lớp học.



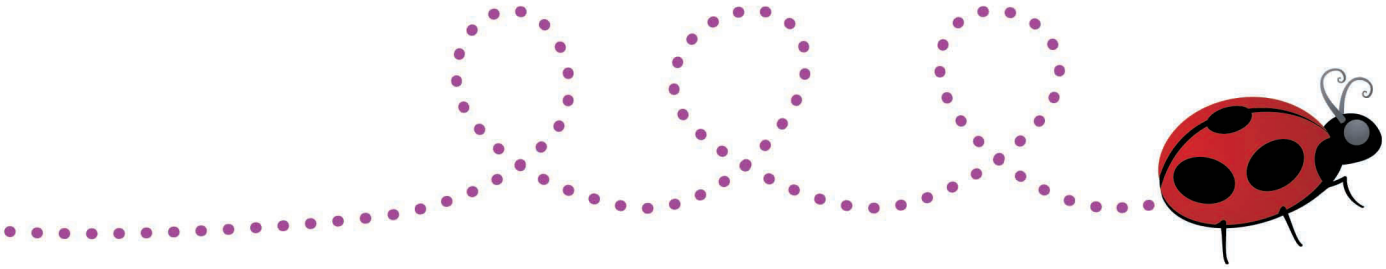
- Làm bản sao tờ Những Hoạt Động Tôi Thích Làm -"Activities I Like To Do" của từng thân chủ. Cho họ biết bạn sẽ gọi điện thoại vào cuối tuần để xem họ có tập những loại thể dục mà họ dự định làm không. Hãy căn cứ vào đó để xác định sự tiến triển của họ.

Những sinh hoạt giáo dục

- Hãy bảo thân chủ lập một nhóm đi bộ với những thân chủ khác.
- Nếu bạn có thể điều đình được việc giảm giá ở những trung tâm sinh hoạt cộng đồng, hãy cùng thân chủ thăm viếng địa điểm đó để họ biết những nơi đó như thế nào và quyết định xem họ muốn, hay không muốn tham dự.
- Nếu có thì giờ, hãy chấm dứt bài tập bằng cách đi bộ 10 phút chung quanh khu vực. Nhớ đi thử để biết trước khu vực. Nó có dốc đồi khiến thân chủ nản chí hay không? Xem lối dành cho người đi bộ có an toàn hay là gập ghềnh làm cho họ có thể bị té ngã? Đoạn đường đó có sáng sủa và ở trong một khu an ninh không? Liệu có điều gì gây thương tổn cho vấn đề an toàn của thân chủ không?

Những bài học liên hệ

- Thể dục 2.2- Physical Fitness 2.2: California, Tôi đang đến đây!
- Thể dục 2.3- Physical. Fitness 2.3: Tập thể dục ở tuổi 40 trở lên
- Thể dục 2.4 -Physical Fitness 2.4: Dù nặng cân đến đâu tôi vẫn có thể tập thể dục
- Thể dục 2.5- Physical 2.5: Tại sao lại là hoạt động liên quan đến sức nặng cơ thể?
- Ăn uống lành mạnh- Healthy Eating 1.8: Ôi... Những điều kỳ diệu của nước.



Những Hoạt Động Tôi Thích Làm

Tôi thích những loại vận động sau đây:

_____

_____

_____

Những vận động tôi đã làm trước đây:

_____

_____

_____

Một vài lý do khiến tôi ngưng những loại vận động kể trên:

_____

_____

_____

Khiêu vũ

Đi bộ nhanh

Dắt chó đi dạo

Làm vườn

Các Tổ Chức và Địa Điểm Tập Thể Dục Tại Địa Phương

Địa Điểm:

_____

_____

_____

Tổ Chức:

_____

_____

_____

Thể Dục 2.2

CALIFORNIA, TÔI ĐANG ĐẾN ĐÂY!

Thời gian:

1 giờ rưỡi

Bài Học Tổng Quát

Thân chủ gia tăng việc đi bộ để tập thể dục. Thân chủ sẽ được thưởng mỗi lần họ đạt đến một mốc nào đó (những nơi quen thuộc ở California và ở các khu phố của họ)

Hợp Lý

Tập thể dục nhiều hơn sẽ cân bằng giữa lượng calories nhận vào và năng lượng tiêu thụ, nhất là đối với những phụ nữ đang ở trong giai đoạn sắp sửa hết kinh nguyệt.

Sửa soạn:

Sắp xếp và mua những vật dụng để khích lệ từng thân chủ gồm: chai nước uống, còi, máy canh giờ, áo thun (xem phụ lục)
Yêu cầu thân chủ mặc áo quần cho thoải mái và mang theo giày đi bộ.

Mục đích

Phụ nữ sẽ tăng việc tập thể dục.

Hướng nhắm đến

Thân chủ sẽ tăng việc tập thể dục.
Thân chủ sẽ thấy giá trị của việc đi bộ.

* Tìm những trường công lập có sân chạy bộ
* biết chắc thân chủ được bác sĩ đồng ý cho tập thể dục
* Đọc hết bài học
* Lập 3 bảng nhật ký cho mỗi người
* Mua một bản đồ tiểu bang California và những kim màu để găm bản đồ
* Cắm những lá cờ đỏ ở các thành phố chính trên bản đồ
* Viết tên mỗi người trên một kim găm

Bài học

Bắt đầu bài tập bằng hoạt động thể dục thư giãn*. Bảo thân chủ đứng thẳng và đưa tay lên cao khỏi đầu. Bảo họ đưa càng cao càng tốt. Xong, nói họ nghiêng bên phải, rồi nghiêng bên trái. Cho họ đi bộ tại chỗ trong vòng 2 phút.
Thích quá phải không! Chúng ta chỉ mới bắt đầu chương trình thể dục. Những kiểu tập giản dị như thế này là cách tốt nhất để bắt đầu hoặc chấm dứt một ngày dài, và cũng có ích ngay cả khi bạn vừa qua một ngày căng thẳng. Làm giãn gân cốt là một cách tốt để máu lưu thông, truyền sinh lực cho cơ thể, và thấy sảng khoái!

Tài liệu:

Bảng nhật ký đi bộ
California, tôi đang đến đây

Vật liệu cần có:

Viết chì hay viết mực
Bản đồ California
Kim găm bản đồ

Thể dục còn giúp mọi người, nhất là những phụ nữ đang ở trong giai đoạn sắp hết kinh, giữ được trọng lượng lành mạnh. Giữ được một trọng lượng lành mạnh sẽ giúp cơ thể con người ngăn ngừa việc phát triển nhiều loại ung thư gồm có ung thư vú, ung thư gan, ung thư ruột già, ung thư trực tràng, ung thư thành tử cung, cũng như những bệnh tật khác như đau tim và tiểu đường.

*Thân chủ nên luôn hỏi ý kiến bác sĩ trước khi tham dự vào bất kỳ môn thể dục nào

CALIFORNIA, TÔI ĐANG ĐẾN ĐÂY!

Ghi chú: Bài học này có kết quả nhất khi áp dụng cho một nhóm người. Cũng có thể áp dụng cho một thầy một trò, nhưng nên biết rằng việc này có thể không đủ động lực để thúc đẩy thân chủ.

Đi bộ là một hình thức kỳ diệu của thể dục. Hầu như ai cũng làm được. Và nó cần rất ít dụng cụ đắt tiền. Hôm nay chúng ta sẽ bước vào một cuộc phiêu lưu. Chúng ta sẽ coi thử mình có đi hết chiều dài California hay không.

- Chỉ vào bản đồ của California.

Như bạn đã thấy, California là một tiểu bang dài. Nó dài khoảng 900 dặm tính từ San Diego đến Crescent City- và chúng ta sẽ xem ai có thể đi bộ hết khoảng cách đó! Bạn có thể nghĩ là tôi điên, nhưng tôi biết bạn có thể làm được điều ấy. Chúng ta sẽ thực hiện một cách từ từ và tốt đẹp, và sẽ từ từ đi hết những dặm đường ấy. Mỗi tuần, chúng ta sẽ xem bạn tiến bộ ra sao. Thí dụ, nếu bạn đi bộ 30 phút một ngày, 4 lần một tuần, đến cuối tuần, bạn sẽ đi bộ được khoảng 8 dặm (giả sử thân chủ có thể đi bộ 15 phút mỗi dặm). Điều này có nghĩa là bạn sẽ đi bộ khoảng 40 dặm trong vòng một tháng! Đó là một đoạn đường rất dài!

Dừng lại và chỉ cho họ thấy khoảng đường thực sự xa đến thế nào. Thí dụ, đó có thể là khoảng cách giữa nhà và nơi làm việc của nhiều thân chủ. Hãy liên hệ khoảng cách này với những địa danh quen thuộc khác. Hỏi thân chủ xem họ có bao giờ nghĩ là họ có thể đi bộ xa đến vậy chưa.

- Đưa cho họ <u>bảng nhật ký đi bộ</u>.

Chúng ta sẽ cần một thời gian dài để đạt được mục đích, nhưng trên đường đi sẽ có nhiều nơi chúng ta nhận được những phần thưởng cho những cố gắng của mình. Chúng ta sẽ dừng lại ở Oceanside, LongBeach, Los Angeles, Santa Barbara, San Luis Obispo, Big Sur, Monterey, Santa Cruz, San Francisco, Bodega Bay, Fort Bragg, Shelter Cove, Eureka và cuối cùng dừng lại ở Crescent City. Như bạn nhìn thấy trên bản đồ, tôi đã cắm những lá cờ đỏ ở các thành phố chính dọc theo bờ duyên hải. Tại những địa điểm vừa kể, bạn sẽ nhận được một phần thưởng cho việc làm cực nhọc của bạn.

- Chỉ vào những lá cờ đỏ trên bản đồ.

- Tại mỗi địa điểm ngừng, thân chủ sẽ nhận được một món quà khích lệ (coi Bảng Phụ Lục cho những đề nghị). Nếu được, hãy trưng bày những đồ vật mà họ nhận được ở mỗi địa điểm.

- Hỏi thân chủ coi họ có bao giờ đến những nơi này chưa? Nếu chưa, hỏi họ đã bao giờ đi đến gần những nơi này chưa. Hãy nhớ kể thêm những kinh nghiệm của bạn. Điều này sẽ giúp thân chủ cảm thấy quen thuộc hơn với mỗi nơi ấy và sẽ thúc đẩy họ hoàn tất được mục đích của họ là trở thành người đầu tiên đến được Crescent City!

- Để giúp chúng ta ghi lại đầy đủ tất cả những dặm đường đã đi, chúng ta sẽ dùng <u>bảng nhật ký</u> đi bộ. Việc dùng <u>bảng nhật ký</u> này là để ghi lại xem mỗi dặm bạn đi mất bao nhiêu phút. Nếu không biết, bạn có thể đến một sân chạy bộ ở địa phương và tự canh giờ sau khi đi bộ 4 vòng quanh đó. Bốn lần vòng quanh sân chạy bộ bằng một dặm. Dùng con số này để ước đoán xem mỗi dặm bạn đi mất bao nhiêu phút. Tôi đề nghị mỗi bốn tuần bạn nên kiểm lại sự ước đoán này. Càng đi, bạn

càng giỏi hơn – và bạn càng ít tốn thì giờ hơn khi đi bộ một dặm đường! Nếu không có sân chạy bộ

- ở gần, hãy đồng ý đoán chừng là bạn mất 15 phút để đi bộ một dặm. Hãy dùng sự ước đoán này để biết mỗi tuần bạn đi bộ bao nhiêu dặm. Nếu bạn không thể tính được số dặm và số phút, đừng lo-bởi vì tuần tới, chúng ta sẽ cùng nhau tính. Bạn có gì thắc mắc không?

- Ngừng lại và trả lời bất cứ câu hỏi nào của thân chủ. Cam đoan với họ là họ chỉ cần ghi lại số phút đi bộ mỗi tuần. Bạn có thể giúp họ tính số dặm đã đi vào kỳ học tới.

- Hãy nhổ những cây kim găm ở bản đồ ra. Viết tên mỗi thân chủ trên một kim găm và để kim ở điểm bắt đầu- San Diego.

Mỗi tuần, chúng ta sẽ gặp nhau và ghi lại bao nhiêu dặm bạn đã đi được. Tôi sẽ dời kim găm bản đồ đi theo dặm đường bạn đã đi.

- Dùng một thí dụ. Cho thân chủ thấy là nếu cô/anh X đi bộ một khoảng cách bằng nhau là 15 dặm, thì cô/anh ta sẽ đi được nửa đoạn đường giữa Dan Diego và Oceanside. Ngừng lại để thân chủ đặt câu hỏi.

Có câu hỏi nào không?

Bây giờ chúng ta hãy bắt đầu. Mọi người đã có giày đi bộ chưa? Rồi. Hãy làm nóng người, rồi đi bộ 30 phút. Đến tối nay, tất cả chúng ta sẽ đi bộ được khoảng 2 dặm!

- Khi trở lại, hãy giúp thân chủ của bạn ghi bảng nhật ký đi bộ. Nhớ bảo họ ghi ngày tháng, đi được bao lâu, và tính xem họ đã đi được bao nhiêu dặm rồi. Hãy trấn an thân chủ rằng bạn sẽ giúp họ tính số dặm họ đã đi nếu họ không cảm thấy thoải mái để làm việc này.

CALIFORNIA, TÔI ĐANG ĐẾN ĐÂY!

- Nếu có thể hãy tặng thân chủ một vật gì để khích lệ khi họ ra về. Một vật gì đó như là:
- Sợi giây giày
- Phiếu giảm giá mua giày đi bộ, áo v...v...(xin những cửa tiệm ở địa phương bảo trợ)
- Chai nước uống

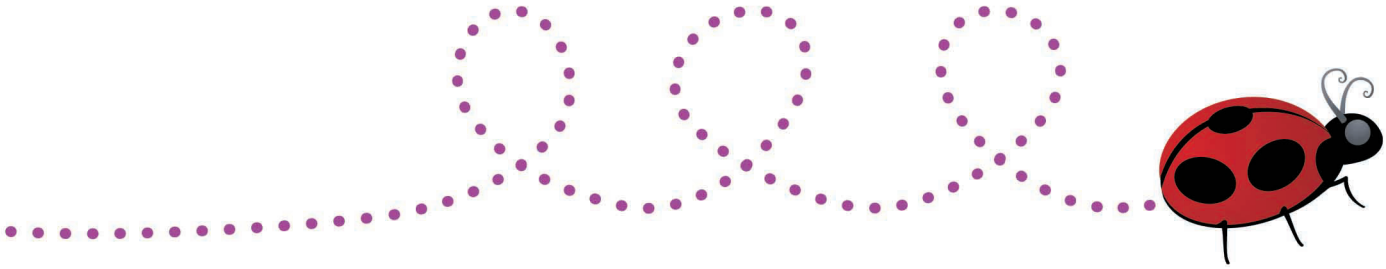
- Thu góp nhật ký đi bộ hàng tuần. Dùng những nhật ký này để theo dõi tiến triển của thân chủ.

Những sinh hoạt giáo dục

- Gặp thân chủ theo từng nhóm một cho đến khi họ đạt được mục tiêu. Cung cấp những quà tặng khích lệ, hãy khuyến khích một cách lạc quan, và đi bộ với họ khi nào có thể được.
- Giúp thân chủ thành lập một hội đi bộ cùng với những thân chủ khác mà bạn gặp và để họ đi bộ những khi nhóm không gặp nhau.
- Đối với các thân chủ không thể đi bộ nhiều như những người khác, hãy nghĩ đến cách thưởng "dặm bổ túc". Thí dụ, nếu họ đi bộ 30 phút trong vòng 3 ngày liên tiếp, họ sẽ được cộng thêm 50 dặm nữa.
- Lập ra một bản đồ địa phương. Đo lường những dặm đường đi qua bằng xe hơi của bạn và ghi lại trên bản đồ. Phân phát bản sao cho thân chủ để họ biết họ đã đi bộ được bao xa trong xóm đó.

Những bài học liên hệ

- Thể dục 2.3 – Thể dục ở tuổi 40 trở lên.
- Thể dục 2.4 - Thể dục 2.4: Dù nặng cân đến đâu tôi vẫn có thể tập thể dục.
- Ăn uống lành mạnh 1.8: Ôi...Những điều kỳ diệu của Nước.



Nhật Ký Đi Bộ

Ngày tháng	Số phút đi bộ	Số dặm đi bộ

Tổng cộng: Tổng cộng:

California Tôi Đang Đến Đây!

Nơi Khởi Hành-Nơi Đến	**Số dặm**
San Diego đến Oceanside	30 dặm
Oceanside đến Long Beach	70 dặm
Long Beach đến Los Angeles	25 dặm
Los Angeles đến Santa Barbara	85 dặm
Santa Barbara đến San Luis Obispo	105 dặm
San Luis Obispo đến Big Sur	100 dặm
Big Sur đến Monterey	30 dặm
Monterey đến Santa Cruz	40 dặm
Santa Cruz đến San Francisco	70 dặm
San Francisco đến Bodega Bay	50 dặm
Bodega Bay đến Fort Bragg	105 dặm
Fort Bragg đến Shelter Cove	55 dặm
Shelter Cove đến Eureka	65 dặm
Eureka đến Crescent City	75 dặm
TỔNG CỘNG:	**905 dặm**

Thể
Dục 2.3

THỂ DỤC Ở TUỔI 40 TRỞ LÊN

Thời gian:
1giờ1/2

Sửa soạn:
Yêu cầu thân chủ mặc quần áo thoải mái và mang giày đi bộ.
Biết chắc là thân chủ được bác sĩ cho phép tập thể dục.
Tìm xem trường học nào ở địa phương có sân dành cho chạy bộ
Đọc qua hết bài học.

Vật liệu cần có
Viết chì hay viết mực

Tài Liệu Phân Phát
Những điều vui thích để thêm vào một ngày của tôi?
Làm sao để tôi thêm hoạt động vào ngày của tôi?
Bạn nghĩ thế nào?

Bài Học Tổng Quát
Thân chủ hiểu được rằng thể dục bao gồm sức mạnh, sự chịu đựng và sự uyển chuyển. Thân chủ sửa soạn một chương trình để tăng việc tập thể dục.

Hợp Lý
Tập thể dục nhiều hơn sẽ giúp cân bằng giữa lượng calories nhận vào và năng lượng tiêu thụ, nhất là đối với những phụ nữ đang ở trong giai đoạn sắp sửa hết kinh.

Mục tiêu
Thân chủ sẽ thêm nhiều loại thể dục khác nhau vào buổi tập hàng ngày.

Mục đích

- Thân chủ sẽ hiểu thể dục là gì
- Thân chủ sẽ học cách tập thể dục để cải thiện mức độ tập
- Thân chủ sẽ thêm một loại thể dục trong buổi tập hàng ngày.

Bài học

Bắt đầu bài học này với một một hoạt động thư giãn giản dị. Nói thân chủ vươn tay lên khỏi đầu, nghiêng về mỗi bên của thân thể, xoay tròn đầu, v...v...*

Đây là những cách tập thể dục chúng ta có thể làm để khỏe mạnh thêm. Chúng sẽ giúp bạn chăm chú trở lại nếu cần, chúng cũng làm tăng thêm sự uyển chuyển của bạn, đồng thời còn giúp bạn tăng thêm mức độ tập.

Tập thể dục là vấn đề thiết yếu của một đời sống lành mạnh. Nhưng khi nói đến thể dục, chúng ta thường chỉ nghĩ đến những hoạt động như đi bộ, chạy bộ, bơi lội và những sinh hoạt tương tự. Thật ra, khi nói đến thể dục là chúng ta nói đến một ý tưởng bao quát hơn. Chúng ta nói đến sự chịu đựng, sức mạnh và tính uyển chuyển.

* Thân chủ nên hỏi bác sĩ trước khi bắt đầu bất cứ một loại thể dục nào.

THỂ DỤC Ở TUỔI 40 TRỞ LÊN

Tập thể dục có nghĩa là đưa vào đời sống thường nhật của bạn rất nhiều những hoạt động khác nhau. Những hoạt động làm cho bắp thịt mạnh hơn, tăng cường sức chịu đựng, và giúp chúng ta trở nên uyển chuyển hơn.

- Một loại hoạt động giống như nói ở trên là thể dục nhịp điệu-aerobic-. Thể dục nhịp điệu làm gia tăng nhịp tim đập và nhịp thở. Loại hoạt động này làm tăng cường sự sung mãn của tim. Thể dục nhịp điệu gồm có đi bộ nhanh, chạy bộ, bơi lội, đi xe đạp và khiêu vũ.
- Những loại hoạt động khác giúp bạn tăng cường sức mạnh và sự uyển chuyển. Nhờ vào sự gia tăng sức mạnh và sự uyển chuyển, bạn có thể tránh việc bị té ngã và gẫy xương, đồng thời giữ gìn được bắp thịt. Những cử động giản dị như nhấc chân lên khi đứng rửa chén bát; đi bộ từ từ theo nhịp đi của chó; nhấc hộp xúp lên xuống khi đang xem TV; đi lên, đi xuống cầu thang ở chung cư nơi mình ở, là những phương cách để tăng cường năng lực và đồng thời giữ gìn sức mạnh của bắp thịt. Những việc khác như chỉ giãn người ra một cách nhẹ nhàng, khiêu vũ, và tập yoga sẽ giúp bạn trở nên uyển chuyển hơn. Việc giản dị như xách những giỏ thức ăn hay nhấc những thùng nhỏ cũng có thể làm bắp thịt chắc chắn hơn.
- Những điều khác bạn có thể làm để gia tăng mức độ thể dục:

  - Đi bộ đến các cửa hiệu thay vì lái xe.
  - Đi lên tầng trên bằng cầu thang thay vì dùng thang máy.
  - Đậu xe xa cửa ra vào- khi đến đón con cháu ở trường học hay đi chợ mua thực phẩm.
  - Xuống xe buýt trước một hay hai trạm
  - Làm vườn
  - Cào lá
  - Đẩy xe cho con
  - Chơi đùa với con cháu
  - Đi tới đi lui khi đang đợi một người nào
  - Đi bộ một chừng 10 phút vào giờ ăn hay sau khi đi làm về.
  - Họp nhau thành một nhóm đi bộ ở sở làm
  - Đi bộ trong khu thương xá gần nhà- khu phố một vài khu mở cửa sớm cho những nhóm đi bộ- tìm xem thử khu thương xá địa phương bạn ở có mở hay không)
  - Khiêu vũ
  - Tham dự một nhóm yoga

- Bơi lội
- Đạp xe đạp
- Ghi tên vào một nhóm tập thể dục ở YMCA hay trung tâm sinh hoạt cộng đồng.
- Đi bộ sau khi ăn tối với một người bạn hoặc người trong gia đình (điều này có thể giúp bạn có được thời giờ quí báu bên cạnh những người khác trong ngày)

....Bạn có thể nghĩ ra những điều gì khác để gia tăng mức độ thểdục của mình không?

Ghi những ý kiến của thân chủ trên bảng phấn hay bảng giấy. Nghĩ cách phối hợp những hoạt động này vào sinh hoạt thường ngày. Thảo luận về những trở ngại (như công việc, gia đình, thời giờ, v...v...) và làm thế nào để có thân chủ có thể khắc phục được. (Thí dụ như nếu tôi không đi bộ buổi tối nay được, tôi sẽ đi bộ vào trưa mai).

Phân phát tài liệu "Những Điều Vui Thích Để Thêm Vào Ngày Của Tôi". Hỏi thân chủ xem họ có ý kiến gì khác và viết những ý kiến đó lên bảng phấn hay bảng giấy.

Phân phối tài liệu "Làm Sao Để Thêm Những Hoạt Động Vào Ngày Của Tôi". Yêu cầu thân chủ cố gắng nghĩ thêm hai hoạt động cụ thể nữa cho sinh hoạt thường ngày của họ trong tuần tới. Kiểm điểm lại các trở ngại để làm sao đạt được mục đích, rồi đề nghị các phương cách làm thế nào vượt qua được những trở ngại đó.

Bạn sẽ thấy rằng có rất nhiều điều chúng ta có thể làm trong ngày để gia tăng mức độ thể dục. Và thân thể gọn gàng giúp chúng ta bồi đắp và giữ cho xương, bắp thịt và khớp được khỏe mạnh. Thể dục giúp kiểm soát được trọng lượng, giúp bạn giảm được những nguy hiểm của nhiều chứng bệnh bệnh kinh niên cũng như chứng suy nhược-nó giúp kiềm chế được huyết áp. Hơn hết, nó giúp người ta cảm thấy khỏe mạnh và thành tựu. Vì vậy, hãy thêm những điều nhỏ nhặt vào cuộc sống của bạn-vì theo thời gian, những điều nhỏ nhặt này sẽ vun đắp lên và tạo một khác biệt rõ rệt cho sức khỏe của bạn.

Bạn có nghĩ được những điều gì khác có thể làm được trong ngày để gia tăng sự vận động thân thể hay không?

- Khuyến khích thân chủ tham dự. Nếu họ không nghĩ ra một điều gì, hãy nhắc họ về những điều đã được đề cập đến ở trên. Nói với thân chủ rằng họ có thể thêm 1 hay 2 hoạt động vào đời sống thường nhật và điều này chắc chắn sẽ tạo nên một điều khác lạ đầy ý nghĩa. Hỏi thân chủ là những hoạt động nào sẽ được thêm vào đời sống thường ngày để gia tăng những hoạt động thể dục. Nhắc lại những mục đích đó ở kỳ học tới.

THỂ DỤC Ở TUỔI 40 TRỞ LÊN

Bây giờ chúng ta sẽ chấm dứt với vài động tác thư giãn giản dị.

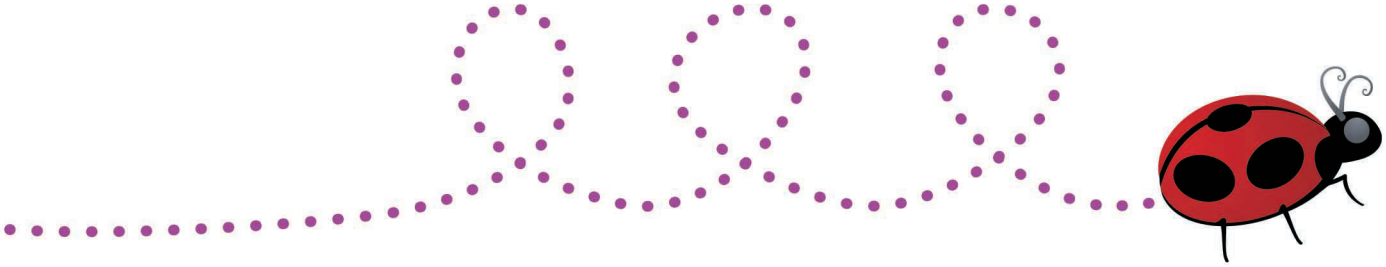
- Hãy làm vài động tác thư giãn. Nói thân chủ đưa hai tay lên, nghiêng qua bên trái rồi bên phải. Xoay đầu vòng quanh, v...v...
- Phân phát tài liệu "Bạn Nghĩ Thế Nào?" Kiểm điểm lại những câu trả lời của thân chủ.

Những Sinh Hoạt Giáo Dục

- Gặp thân chủ mỗi tuần một lần trong bốn tuần lễ liên tiếp. Sau một tháng, cứ cách một tuần lại gặp thân chủ một lần để xem tiến triển như thế nào, cũng như thảo luận về bất cứ câu hỏi nào của thân chủ.
- Nói thân chủ lập một hội đi bộ cùng những thân chủ khác
- Giúp thân chủ ghi tên vào một tổ chức cộng đồng tại địa phương
- Xem những nguồn liên hệ khác từ phần phụ lục

Những Bài Học Liên Hệ

- Thể dục 2.1: Khỏe mạnh gọn gàng nhờ thể dục.
- Thể dục 2.2: California, Tôi đang đến đây!
- Thể dục 2.4: Dù nặng cân đến đâu tôi vẫn có thể tập thể dục!



NHỮNG ĐIỀU VUI THÍCH ĐỂ THÊM VÀO NGÀY CỦA TÔI

ĐI BỘ ĐẾN CÁC CỬA HIỆU THAY VÌ LÁI XE

CẮT CỎ

THAM GIA VÀO NHÓM TẬP YOGA

BƠI LỘI

ĐẠP XE ĐẠP

ĐI LÊN TẦNG TRÊN BẰNG CẦU THANG THAY VÌ DÙNG THANG MÁY

ĐẬU XE XA CỬA CHÍNH

CÀO LÁ LÀM VƯỜN

ĐI BỘ TRONG CÁC KHU THƯƠNG XÁ Ở ĐỊA PHƯƠNG

ĐI XUỐNG XE BUÝT MỘT, HAI TRẠM TRƯỚC KHI ĐẾN TRẠM XUỐNG

THAM GIA MỘT NHÓM TẬP THỂ DỤC Ở TRUNG TÂM YMCA HAY TRUNG TÂM SINH HOẠT CỘNG ĐỒNG

ĐI TỚI ĐI LUI KHI ĐANG CHỜ MỘT NGƯỜI NÀO ĐÓ

CHƠI ĐÙA VỚI CON CHÁU

ĐẨY XE CHO TRẺ CON

ĐI BỘ KHOẢNG 10 PHÚT VÀO GIỜ ĂN TRƯA HAY SAU KHI LÀM VIỆC

LẬP MỘT NHÓM ĐI BỘ Ở TẠI SỞ LÀM

ĐI BỘ SAU BỮA CƠM TỐI VỚI BẠN BÈ HAY NGƯỜI THÂN TRONG GIA ĐÌNH.

LÀM SAO ĐỂ TÔI CÓ THÊM HOẠT ĐỘNG MỖI NGÀY?

Bạn muốn thêm những hoạt động nào vào trong ngày để tăng mức độ tập thể dục?

_____

_____

_____

Có điều gì ngăn cản bạn thêm những hoạt động đó vào trong ngày của bạn?

_____

_____

Làm sao để bạn vượt qua những trở ngại? **Trở ngại:**	**Tôi vượt qua trở ngại bằng cách nào?**
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Trong 2 tuần tới, 2 hoạt động nào bạn muốn thêm vào những sinh hoạt thường ngày?

Tôi sẽ _____ **và** _____

trong tuần lễ tới.

Trong kỳ gặp tuần tới chúng ta sẽ nói về chương trình của mình và xem có những trở ngại bất ngờ nào không. Nếu có, bạn đối phó cách nào?

Bản phân phát 3

THỂ DỤC Ở TUỔI 40 TRỞ LÊN

Bạn nghĩ sao?

Sau đây là vài cảm nghĩ về bài học hôm nay. Xin đánh dấu dù bạn đồng ý hay không đồng ý với mỗi cảm nghĩ.

	Hoàn toàn đồng ý	**Đồng ý**	**Không biết**	**Không đồng ý**	**Hoàn toàn không đồng ý**
Nếu đi bộ, tôi vận động thân thể					
Làm vườn là một cách để tăng mức độ thể dục của tôi					
Tôi thấy mình có thể đưa việc tập thể dục vào chương trình hàng tuần					

THỂ DỤC Ở TUỔI 40 TRỞ LÊN

Bạn nghĩ sao? Bản trả lời

	Hoàn toàn đồng ý	Đồng ý	Không biết	Không đồng ý	Hoàn toàn không đồng ý
Nếu đi bộ, tôi vận động thân thể				X	X
Làm vườn là một cách để tăng mức độ thể dục của tôi	X	X			
Tôi thấy mình có thể đưa việc tập thể dục vào thời khóa biểu hàng tuần	X	X			

Đi bộ có thể làm tăng sức mạnh và sự bền bỉ của thân chủ, nhưng nó không làm tăng sự uyển chuyển. Vì vậy thân chủ cần làm động tác thư giãn trước khi đi bộ.

Làm vườn là cách tốt để đưa thể dục vào thời khóa biểu của thân chủ.

Câu hỏi sau cùng, *Tôi thấy mình có thể đưa việc tập thể dục vào thời khóa biểu hàng tuần*, là câu trả lời có tính cách cá nhân. Đa số thân chủ trả lời hoàn toàn đồng ý tới đồng ý.

DÙ NẶNG CÂN ĐẾN ĐÂU TÔI VẪN CÓ THỂ TẬP THỂ DỤC

Thể Dục 2.4

Thời gian:
1giờ 1/2

Sửa soạn:
Yêu cầu thân chủ mặc quần áo thoải mái và mang giày đi bộ.
Biết chắc là thân chủ được bác sĩ cho phép tập thể dục.
Tìm xem trường học nào ở địa phương có sân dành cho chạy bộ
Đọc qua hết bài học.

Vật liệu cần có
Viết chì hay viết mực

Tài Liệu Phân Phát
Những điều vui thích để thêm vào một ngày của tôi?
Làm sao để tôi thêm hoạt động vào ngày của tôi?
Bạn nghĩ thế nào?

Bài Học Tổng Quát

Những người mập phì tham dự các hoạt động được lập ra với mục đích nâng cao lòng tự trọng và tập thể dục.

Hợp Lý:
Tập thể dục nhiều hơn giúp cân bằng giữa lượng calories nhận vào và năng lượng tiêu thụ, nhất là đối với những phụ nữ đang ở trong giai đoạn sắp sửa hết kinh.

Mục tiêu

Những người mập phì sẽ được khích động để tiêu thụ thêm năng lượng.

Mục đích

- Thân chủ sẽ biết được họ có thể phối hợp việc tập thể dục vào đời sống dù có cân nặng đến thế nào đi nữa.
- Những thân chủ bị mập phì sẽ học những bài thể dục giản dị để tăng cường mức độ thể dục.
- Thân chủ sẽ phối hợp một loại thể dục vào sinh hoạt hàng ngày.

Bài học

- Chơi nhạc sống và cho thân chủ khiêu vũ quanh phòng*. Hãy nhìn phần phụ lục để tìm những băng tập thể dục được đề nghị.
- Đây là một loại thể dục dễ dàng và vui nhộn chúng ta có thể làm để tăng sức khỏe. Thân hình gọn gàng là điều cần thiết yếu cho bất kỳ đời sống lành mạnh nào. Bởi vì một vài người trong chúng ta có kích thước lớn hơn người khác, nên chúng ta tưởng rằng mình không thể tập thể dục. Điều này hoàn toàn không đúng.

*Thân chủ nên luôn luôn hỏi ý kiến bác sĩ trước khi tham gia bất cứ hoạt động thể dục nào.

DÙ NẶNG CÂN ĐẾN ĐÂU TÔI VẪN CÓ THỂ TẬP THỂ DỤC

Phần đông chúng ta đều biết, tập thể dục giúp chúng ta sống một cuộc sống khoẻ mạnh hơn. Thể dục giúp chúng ta chống lại các chứng bệnh liên quan đến tim mạch. Nó cũng giúp chúng ta kiểm soát được huyết áp. Nó còn giúp chúng ta tránh được bệnh ung thư, tiểu đường, bệnh tim. Tuy nhiên có thể bạn không biết là tập thể dục giúp chúng ta ngủ ngon hơn, giảm thiểu sự căng thẳng và tạo cho chúng ta có thêm năng lực.
Vậy tại sao chúng ta lại không tập thể dục nếu có được những điều kể trên?

Một vài người trong chúng ta có thể nghĩ rằng mình trông có vẻ kỳ khôi và tức cười khi tập thể dục. Một vài người lại cảm thấy mình không có thì giờ. Rồi một vài người khác lại cảm thấy mắc cở.

Đó là những điều làm chúng ta không thích tập thể dục. Nhưng có phải chúng ta có quyền để tập thể dục không? Có phải là chúng ta cũng có thể tập thể dục như mọi ngưòi khác không. ĐÚNG!

Nếu quá mập, chúng ta chỉ cần điều chỉnh việc tập thể dục một chút. Chúng ta có thể không cúi gập xuống đất được như chiếc bánh pretzel, nhưng chúng ta vẫn có thể dang chân ra. Chúng ta không thể chạy bộ 5 dặm được, nhưng chúng ta có thể đi bộ xa hơn những người khác. Và chúng ta có thể có nhiều điều vui hơn nữa! Thay vì ngồi cả ngày rồi chỉ đi bộ trên máy tập chạy bộ, chúng ta có thể thêm hoạt động vào ngày của chúng ta- chúng ta có thể:

- Đi bộ đến tiệm thay vì lái xe
- Đi lên lầu bằng cầu thang thay vì dùng thang máy.
- Đậu xe cách cửa ra vào xa hơn.
- Xuống xe buýt trước một hai trạm ngừng
- Làm vườn
- Cào lá
- Đẩy xe cho con
- Chơi đùa với con cháu
- Đi tới đi lui khi đang chờ một người nào đó
- Đi bộ khoảng 10 phút vào giờ nghỉ hay sau khi ăn trưa xong
- Lập thành một nhóm đi bộ chung ở sở làm
- Đi bộ chung quanh khu thương xá gần nhà (Có những thương xá mở cửa sớm cho những nhóm đi bộ- Tìm xem thương xá nơi bạn ở có mở cửa sớm không)
- Khiêu vũ
- Tham gia một hội tập Yoga
- Bơi lội
- Đạp xe đạp

- Đi bộ với bạn hay người thân trong gia đình (điều này có thể giúp bạn có được thời giờ quí báu bên cạnh những người khác trong ngày)
- Bạn có nghĩ thêm điều gì khác mình có thể làm không?

- Nếu bạn mua Commuter Aerobics xem phụ lục), hãy chạy một đoạn của cuốn băng ngay bây giờ. Thực hành những động tác theo cuốn băng. Nhấn mạnh là thân chủ có thể phối hợp thể dục vào hầu hết những sinh hoạt trong ngày của họ.

Có rất nhiều loại thể dục bạn có thể tập để làm săn bắp thịt, phát triển sự uyển chuyển, và làm cho thân thể được mạnh khỏe hơn. Bạn có biết là bạn có thể "khiêu vũ" khi đang ngồi trên ghế không? Bạn có biết là bạn có thể "chạy" trong nước không? Bạn có biết là tập thể dục vui lắm không?
Vậy thì chúng ta hãy bắt đầu đi! Bạn đã mang giầy khiêu vũ chưa? Một...Hai...Ba...

- Trong khoảng 10 hay 15 phút tới, hãy tập một số kiểu tập khác nhau. Hãy bắt đầu với những hoạt động giản dị như trong cuốn băng Commuter Aerobic - Đi lại nhịp nhàng, rồi đổi sang một kiểu khác đòi hỏi nhiều cử động hơn một chút, chẳng hạn như khiêu vũ ngồi trên ghế, khiêu vũ vòng quanh phòng hay làm vài động tác yoga. Nhớ theo dõi để biết chắc tất cả phụ nữ đều di chuyển một cách thoải mái.
- Khi bạn chấm dứt tập thể dục, nhấn mạnh sự quan trọng của việc làm nóng cơ thể, cũng như làm cho nó nguội từ từ trở lại. Những bắp thịt cần được làm cho nóng lên hay nguội lại đúng cách. Nhắc nhở thân chủ làbạn muốn họ bắt đầu thật chậm. Vàhọ cần tập thể dục đều đặn chứ không phải khi tập khi không - Họ nên tự cảm thấy vui.
- Khi mọi người đã từ từ lấy lại sự điều hoà, khuyến khích họ uống nước (xem phần Ăn uống lành mạnh 1.8). Phân phát tài liệu "Hoạt Động Ở Bất Kỳ Kích Thước Nào - Active At Any Size" và ôn lại những chỉ dẫn về vấn đề an toàn.

Vui quá phải không? Bạn có nghĩ là chúng ta có thể thêm một hay hai hoạt động vào ngày của chúng ta không? Hãy nhất định thêm vào hoạt động thường xuyên của chúng ta một hoạt động thể dục nữa nhé.

- Nghĩ đủ cách làm sao xen những hoạt động vào sinh hoạt hàng ngày của họ. Hãy thảo luận về những trở ngại có thể xảy đến (công việc, gia đình, thì giờ. v...v...) và làm sao họ vượt qua được trở ngại đó (thí dụ như nếu tôi không đi bộ được vào buổi tối, thì tôi sẽ đi bộ vào giờ nghỉ buổi trưa hôm sau.)

DÙ NẶNG CÂN ĐẾN ĐÂU TÔI VẪN CÓ THỂ TẬP THỂ DỤC

Yêu cầu thân chủ dự định thêm một hoạt động nhất định nào đó vào sinh hoạt thường lệ của họ trong tuần tới.

Bạn sẽ thấy rằng có rất nhiều điều chúng ta có thể làm trong ngày để gia tăng việc tập thể dục. Và giữ thân hình gọn gàng sẽ giúp chúng ta gìn giữ cũng như làm cho xương, bắp thịt, khớp xương khoẻ mạnh. Thể dục cũng giúp kiểm soát được trọng lượng của cơ thể. Nó còn làm giảm những nguy hiểm do nhiều loại bệnh kinh niên hay sự suy nhược gây nên - nó giúp kiểm soát được huyết áp. Hơn hết, nó đẩy mạnh cảm giác tự tin và thành đạt. Bạn có thể làm được - và bạn đã chứng minh điều đó!

- Chấm dứt lớp học bằng việc cả nhóm ôm nhau, và khuyến khích thân chủ lập những nhóm tập thể dục với nhau.
- Phân phát tài liệu "Những Điều Vui Tôi Có Thể Thêm Vào Sinh Hoạt Hàng Ngày"- Nếu thân chủ có vẻ lo lắng về việc phải thêm những hoạt động thể dục trong đời sống họ, hãy ôn lại tài liệu "Làm Thế Nào Để Tôi Có Thêm Hoạt Động Vào Sinh Hoạt Hàng Ngày?"- (Thể dục 2.3)

Những sinh hoạt giáo dục

- Gặp nhóm trong 4 tuần lễ kế tiếp để giữ động lực thật cao. Bắt đầu mỗi kỳ học bằng cách cho cả nhóm tập thể dục rồi cho họ đi bộ 10 đến 15 phút. Khi nhóm đã tiến bộ, hãygia tăng thời gian đi bộ lên đến 30, 45, rồi 60 phút.
- Cho thân chủ lập hội đi bộ với những thân chủ khác của bạn
- Giúp thân chủ ghi tên vào một tổ chức của cộng đồng địa phương.
- Nếu có thêm những thân chủ đã tiến bộ, hãy để cho họ có dịp hướng dẫn một hay hai buổi tập thể dục trong lớp học kế tiếp.
- Xem những tài liệu liên hệ ở phần phụ lục.

Những bài học liên hệ

- Thể Dục 2.1 Physical Fitness 2.1): Khỏe mạnh gọn gàng nhờ thể dục
- Thể Dục 2.2 (Physical Fitness 2.2): California, tôi đang đến đây!
- Thể Dục 2.3 (Physical Fitness 2.3): Thể Dục ở tuổi 40 trở lên
- Thể Dục 2.5: (Physical Fitness 2.5): Tại sao chọn những hoạt động liên quan đến sức nặng?

NHỮNG ĐIỀU VUI THÍCH ĐỂ THÊM VÀO NGÀY CỦA TÔI

ĐI BỘ ĐẾN CÁC CỬA HIỆU THAY VÌ LÁI XE

CẮT CỎ

THAM GIA VÀO NHÓM TẬP YOGA

BƠI LỘI

ĐẠP XE ĐẠP

ĐI LÊN TẦNG TRÊN BẰNG CẦU THANG THAY VÌ DÙNG THANG MÁY

ĐẬU XE XA CỬA CHÍNH

CÀO LÁ LÀM VƯỜN

ĐI BỘ TRONG CÁC KHU THƯƠNG XÁ Ở ĐỊA PHƯƠNG

ĐI XUỐNG XE BUÝT MỘT, HAI TRẠM TRƯỚC KHI ĐẾN TRẠM XUỐNG

THAM GIA MỘT NHÓM TẬP THỂ DỤC Ở TRUNG TÂM YMCA HAY TRUNG TÂM SINH HOẠT CỘNG ĐỒNG

ĐI TỚI ĐI LUI KHI ĐANG CHỜ MỘT NGƯỜI NÀO ĐÓ

CHƠI ĐÙA VỚI CON CHÁU

ĐẨY XE CHO TRẺ CON

ĐI BỘ KHOẢNG 10 PHÚT VÀO GIỜ ĂN TRƯA HAY SAU KHI LÀM VIỆC

LẬP MỘT NHÓM ĐI BỘ Ở TẠI SỞ LÀM

ĐI BỘ SAU BỮA CƠM TỐI VỚI BẠN BÈ HAY NGƯỜI THÂN TRONG GIA ĐÌNH.

TẠI SAO CHỌN LOẠI THỂ DỤC DÙNG SỨC NẶNG?

Thể Dục 2.5

Thời gian:
30 phút

Chuẩn bị:
Đọc qua bài học
Tìm hình ảnh một cái xương cứng cát để so sánh với hình một cái xương xốp
Địa chỉ e mail của National Osteoporosis Foundation: www.nof.org/osteoporosis/bonehealth.htm
American Dietetic Association's Food and Nutrition Guide.

Vật liệu cần thiết
Trưng hình của xương lành mạnh bên cạnh xương xốp.

Tài Liệu Phân Phát
Bạn nghĩ thế nào?

Bài Học Tổng Quát
Thân chủ học hỏi về sự liện hệ giữa thể dục dùng sức nặng và chứng rỗng xương.

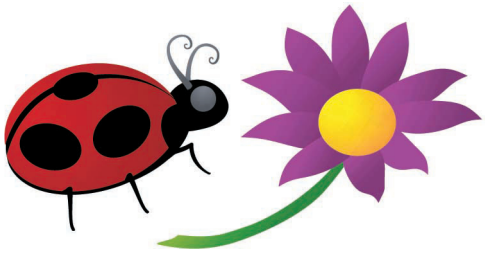
Hợp Lý
Thể dục dùng sức nặng giúp đề phòng chứng rỗng xương.

Mục tiêu:
Thân chủ sẽ tập thể dịc dùng sức nặng 3 lần một tuần.

Mục đích
- Thân chủ sẽ hiểu được nguyên nhân của chứng rỗng xương.
- Thân chủ sẽ biết được làm cách nào thể dục dùng sức nặng giảm thiểu được việc phát triển của chứng rỗng xương.
- Thân chủ sẽ biết tập thể dục dùng sức nặng ra sao.

Bài học:
- Cho thân chủ thấy hình của xương lành mạnh so với xương bị rỗng. Cho thân chủ thấy rõ xương lành mạnh thì đặc. Còn xương bị rỗng thì xốp và mỏng manh. Xương xốp thì không cứng cáp và dễ bị nứt. Vì vậy những người bị chứng rỗng xương thường hay bị gẫy xương khi làm công việc hàng ngày như đi bộ hay lên xuống cầu thang.

Chứng rỗng xương là một căn bệnh xảy ra cho nhiều phụ nữ ở trong thời kỳ mãn kinh. Nó tiến triển dần dần theo thời gian và có thể gây ra việc nứt xương cho những người đang hoạt động bình thường. Khoảng 25 triệu người Hoa Kỳ bị bệnh rỗng xương, đa số là phụ nữ trên 50 tuổi.



TẠI SAO CHỌN LỌAI THỂ DỤC DÙNG SỨC NẶNG?

Xương vẫn tiếp tục tăng trưởng và cứng cáp hơn khi con người ở khoảng 20 đến 30 tuổi. Tuy nhiên xương trở nên dầy dặn hơn tới khi bạn được 35 tuổi. Chắc bạn vẫn tưởng khi xương đã tăng trưởng đến mức tới đa thì sẽ không còn cứng cáp nữa. Không hẳn vậy. Chất vôi (calcium) vẫn tiếp tục vào trong xương và chất vôi lại bị rút ra khỏi xương.

Vì vậy để ngăn ngừa bệnh rỗng xương, bạn nhớ ăn các loại thực phẩm khác nhau có chứa chất vôi. (Ăn uống lành mạnh 1.9).

Nếu cần nên xem lại bài học **Không Có Đủ Chất Vôi Ư**?

Bạn có thể tập loại thể dục dùng sức nặng để ngừa bệnh rỗng xương. Khi ăn đủ chất vôi, thể dục dùng sức nặng giúp cơ thể lấy chất vôi vào xương để xương được cứng cáp.

Bạn có thể tự hỏi mình-thể dục dùng sức nặng là gì? Thể dục dùng sức nặng là loại thể dục lấy sức nặng vào xương. Chúng ta hãy xem qua vài thí dụ. Tôi sẽ đọc tên vài loại thể dục và bạn cho tôi biết chúng có phải là thể dục dùng sức nặng không?

LOẠI THỂ DỤC	CÓ PHẢI LÀ THỂ DỤC DÙNG SỨC NẶNG KHÔNG?
Bơi lội	Không-Bạn nổi trên mặt nước
Đi bộ	Có
Cử tạ	Có
Thể dục nhịp nhàng trên nước	Có
Khiêu vũ	Có
Đạp xe đạp tại chỗ	Không-Bạn không đặt sức nặng vào xương
Cắt cỏ	Có
Leo núi	Có
Dùng dây kéo Dyna*	Có

* California Department of Health Services Cancer Detection Section ClearingHouse có bán giây kéo Dyna (xem phần phụ lục)

Như vậy có phải bạn không nên bơi lội hoặc đi xe đạp không? Không - điều này chỉ có nghĩa là bạn cũng nên tập các loại thể dục khác nhau. Hôm nay bạn đi xe đạp, ngày mai bạn đi bộ, hôm sau nữa cử tạ rồi bơi lội. Và đừng nghĩ rằng bạn phải bỏ thêm nhiều tiền để tập tất cả những môn thể thao này. Bạn có thể dùng lon nặng 12, 18 hoặc 26 ounces để cử tạ. Bạn có thể nhắc chân lên xuống khi làm việc thường ngày như rửa bát hoặc giặt quần áo.

Bệnh rỗng xương là một bệnh gây tàn tật, có thể hiện đến bất thình lình khi bạn không ngờ nhất. Nhiều người không hề biết mình bị bệnh rỗng xương cho tới khi họ bị gãy xương trong lúc làm những việc thường lệ. Vì nó xuất hiện bất thình lình, nhất là ở phụ nữ trong tuổi mãn kinh, điều quan trọng là bạn phải theo đúng cách để giữ xương cứng cáp. Bạn có thể làm được bằng cách ăn thức ăn có nhiều calcium, tập các loại thể dục dùng sức nặng và xem lại các yếu tố gây ra bệnh rỗng xương như quá trình bệnh tật của gia đình, hút thuốc lá, uống rượu và sức nặng cơ thể cùng với bác sĩ.

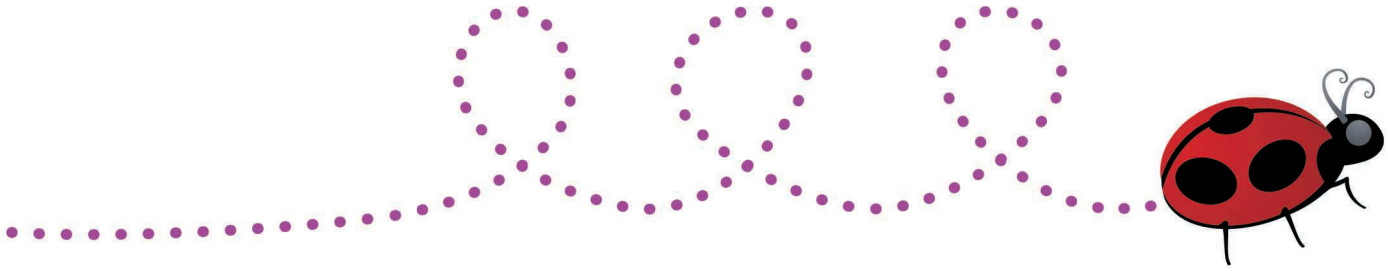
Hỏi thân chủ có gì thắc mắc không.

Những sinh hoạt giáo dục

- Tặng thân chủ dây kéo Dyna (xem phụ lục). Xem lại chỉ dẫn an toàn, cách xử dụng và lợi ích. Trình bầy cách tập trong tập chỉ dẫn đi kèm.

Bài học liên hệ

- Ăn uống lành mạnh 1.9: Không đủ Calcium ư?



TẠI SAO CHỌN LOẠI THỂ DỤC DÙNG SỨC NẶNG?

Bạn nghĩ sao?

Loại thể dục nào dưới dây là thể dục dùng sức nặng?

Bơi lội	Cử tạ	Khiêu vũ
Đi xe đạp	Cắt cỏ	Đi bộ

TẠI SAO CHỌN LOẠI THỂ DỤC DÙNG SỨC NẶNG?

Bạn nghĩ sao? Bản trả lời

Trả lời:
Cử tạ, Khiêu vũ, Cắt cỏ, Đi bộ