



## Người trên 50 tuổi cũng có thể luyện thể lực

Càng ngày càng có nhiều người quan tâm đến vấn đề luyện thể lực cho người lớn tuổi. Quý vị có thể đã đọc những bài viết về vấn đề này trên báo chí hay được coi trên truyền hình hoặc có thể ngay cả bác sĩ của quý vị cũng đã nói tới vấn đề này. Có thể quý vị biết người nào đó đã tập luyện như vậy.

Luyện thể lực có thể giúp quý vị khoẻ mạnh hơn và duy trì được khả năng sống độc lập trong lúc tuổi già. Đó là một sự thực. Nếu quý vị muốn tìm hiểu thêm hay tốt hơn nữa là quý vị muốn tập luyện thì hãy đọc tiếp.

### Luyện thể lực là gì?

Đó là một loạt các bài tập từ dễ đến khó dựa trên lực cản để giúp bắp thịt, xương và các khớp xương hoạt động. Lực cản có thể bao gồm quả tạ, tạ mang vào tay hoặc cổ chân, tạ máy hoặc sức nặng của chính thân thể quý vị. Mục đích là làm gia tăng sức mạnh của bắp thịt, duy trì độ đậm đặc của xương và tăng cường sự uyển chuyển của những khớp xương.



### Liệu tôi sẽ có các bắp thịt to không?

Không. Bắp thịt của quý vị sẽ gọn gàng hơn và mỡ trên cơ thể quý vị sẽ giảm bớt. Luyện thể lực đều đặn tăng cường sự uyển chuyển, sự thăng bằng cơ thể, sức khoẻ của tim và chức năng của bắp thịt và xương.

### Vậy chứ không phải luyện thể lực chỉ dành cho người trẻ tuổi thôi sao?

Không. Nhiều người lớn tuổi vẫn luyện thể lực. Người ta ước lượng là có tới trên 10,000 vị cao niên ở Victoria thường xuyên luyện thể lực.

### Tôi đã đi bộ thường xuyên và tập những bài tập thể dục khác, như vậy vẫn chưa đủ hay sao?

Các cuộc nghiên cứu cho thấy là muốn được lợi ích tối đa, chúng ta cần thực hành nhiều cách tập để duy trì sức mạnh, sự uyển chuyển và thăng bằng của cơ thể cũng như cho sức khoẻ của tim mạch.



### Như vậy thì những lợi ích là gì?

Luyện thể lực làm giảm nguy cơ và đối phó tốt hơn đối với một số bệnh, thí dụ như bệnh viêm khớp mãn tính, thấp khớp, tiểu đường, bệnh tim mạch mãn tính, trầm cảm và lo âu quá độ. Người mạnh khoẻ và sung mãn hơn sẽ có năng lực tốt hơn để làm những công việc hàng ngày một cách dễ dàng và tự tin.



## Người lớn tuổi | Hoạt động thể lực

### Tôi có cần đủ sức mới tập được hay không?

Không. Luyện thể lực có thể đem lại lợi ích ngay cả cho người yếu ớt. Tuổi tác cũng không phải là vấn đề trở ngại. Cơ thể đáp ứng với việc luyện thể lực bất kể là quý vị ở lứa tuổi nào và sức khỏe ra sao. Những người có bệnh hoặc những ai không từng hoạt động nên hỏi ý kiến bác sĩ trước.

### Tôi cần tập thường xuyên như thế nào?

Để được lợi ích tối đa, quý vị nên tập hai hay ba buổi mỗi tuần nếu có thể và mỗi lần tập có thể kéo dài tới một giờ.

### Lớp luyện thể lực được xúc tiến như thế nào?

Quý vị bắt đầu với trái tạ vừa đủ sức quý vị và từ từ gia tăng theo khả năng của mình và sự hướng dẫn của huấn luyện viên. Khi bắp thịt quý vị mạnh hơn, quý vị sẽ có thể gia tăng sức nặng của tạ. Ngay cả khi tập trong nhóm, quý vị cũng nên gia tăng theo khả năng của mình.

### Tập luyện như vậy có tốn kém không?

Không nhất thiết phải như vậy. Phí tổn còn tùy thuộc vào nhiều yếu tố chẳng hạn như loại chương trình nào, mức độ theo dõi của huấn luyện viên, các trang thiết bị nào được sử dụng và chương trình có được trợ cấp hay không.

### Tôi nên tìm kiếm những đặc điểm gì ở một chương trình?

Một huấn luyện viên có bằng cấp, các trang thiết bị được bảo trì kỹ càng và một môi trường được hỗ trợ. Chương trình nào được xác nhận là Chương trình Sống Lâu Hơn, Sống Khỏe Hơn và Thăng Tiến Cuộc Sống (*Living Longer Living Stronger™* and *Lift for Life®*) thì đáp ứng được những điều kiện này.

### Tôi có thể tự tập một mình được không?

Để đạt được lợi ích hoàn toàn và bảo đảm là quý vị tập luyện đúng cách, điều tốt nhất là quý vị tập luyện dưới sự giám sát của một nhân viên có bằng cấp. Tập luyện với những người khác cũng giúp quý vị hăng hái. Nhiều phòng tập thể dục và trung tâm y tế cộng đồng có những chương trình tập luyện nhóm.

### Tôi có thể tập ở đâu?

Các cơ sở có chương trình luyện thể lực cho người lớn tuổi bao gồm cả các trung tâm y tế và trung tâm thể dục, Trung tâm Thể Thao và Giải Trí của Hội Thanh Niên Cơ Đốc (YMCA), Trung Tâm Giải Trí Thư Giãn của Hội Đồng Thành Phố, Trung Tâm Y Tế Cộng Đồng, Nhà Sinh Hoạt Khu Vực (Neighbourhood House) và một vài bệnh viện.

### Tôi có thể tìm thêm thông tin bằng cách nào?

Hiệp Hội Người Lớn Tuổi (COTA) Victoria, điện thoại số **1300 135 090** có danh sách các chương trình được chấp thuận.

