

# EXERCISE SUITABLE FOR PEOPLE 18 – 60



Động tác thể dục phù hợp với độ tuổi từ 18 – 60

**THIS  
GIRL  
CAN**

#ThisGirlCanVIC

Vietnamese, September 2020



**CHANGE  
the  
GAME**



# SQUATS



- 1 **Stand straight with your toes facing the front and your feet hip-width apart**
- 2 **Slowly bend your knees and lower your hips as though you're about to sit on an invisible chair**
- 3 **Straighten back up to the starting position and repeat 10 times.**

**Extra Support** – Sit your bottom down onto the chair before returning to standing position

**Progress** – If you would like to make it a little harder, add light weights in your hands (such as soup cans or water bottles) or add a jump at the end of the movement when you straighten.

## Ngồi xổm

1. Đứng thẳng, các ngón chân hướng về phía trước và dẹt chân ra rộng bằng hông.
2. Từ từ co đầu gối và hạ thấp khớp hông xuống như thể quý vị sắp ngồi lên chiếc ghế vô hình.
3. Đứng thẳng lên trở lại tư thế bắt đầu và lặp lại 10 lần.

*Tạo điều kiện dễ dàng hơn - Đặt một chiếc ghế trước khi trở lại tư thế đứng*

*Tiến thêm- Nếu muốn cho khó hơn một chút, hãy cầm thêm tạ nhẹ ở hai tay (chẳng hạn như lon súp hoặc chai nước) hoặc mỗi khi đứng thẳng người, quý vị nhảy một bước ở cuối động tác.*

**THIS  
GIRL  
CAN**

#ThisGirlCanVIC

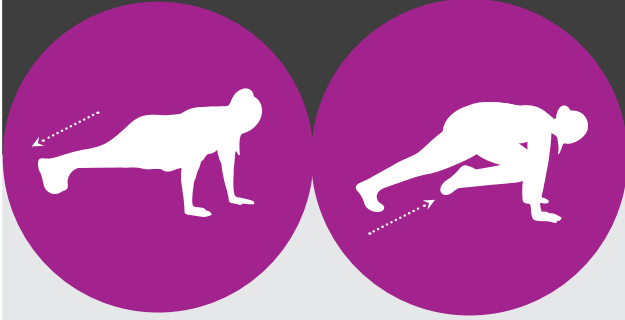
**CHANGE  
the  
GAME**

**VICTORIA**  
State  
Government

**VicHealth**



# MOUNTAIN CLIMBERS



**1 Put both hands and knees on the floor**

**2 Extend your legs in a high plank position, where your knees are no longer touching the floor**

**3 Drive your right knee forward towards your right elbow while keeping your left leg straight**

**4 In one smooth motion, switch your legs. Driving your left knee forward and right leg back**

**5 Continue by doing 10 on each side or for 30 seconds.**

**Extra Support** – If you have trouble doing floor exercises, try doing the same movement while holding onto your kitchen bench.

**Progress** – If you would like to make it a little harder for yourself, try to go a little faster or attempt 2 rounds.

## Leo núi

1. Bò càng trên sàn (hai tay và đầu gối)
2. Duỗi thẳng hai chân, lên cao, đầu gối không còn chạm sàn nhà.
3. Đẩy đầu gối phải ra phía trước về phía cùi chỏ trong khi vẫn giữ thẳng chân trái
4. Đổi chân bằng động tác trơn tru. Đẩy đầu gối trái ra phía trước và chân phải ra phía sau.
5. Tiếp tục làm vậy 10 lần mỗi bên hoặc trong 30 giây.

*Tạo điều kiện dễ dàng hơn- Nếu khó thực hiện các động tác thể dục trên sàn, quý vị hãy thử tập động tác tương tự trong khi vịn vào bàn nhà bếp.*

*Tiến thêm- Nếu muốn cho khó hơn một chút, hãy thử tập nhanh hơn một chút hoặc tập 2 đợt.*

**THIS  
GIRL  
CAN**

#ThisGirlCanVIC

**CHANGE  
the  
GAME**

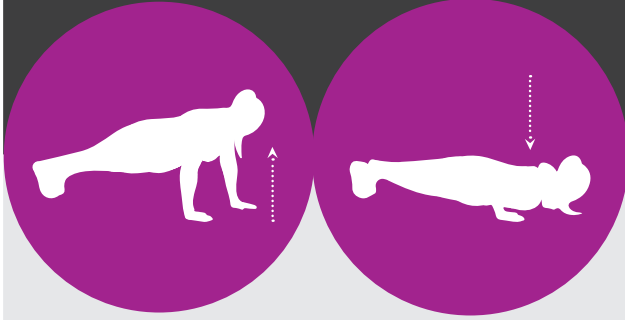
**VICTORIA**  
State  
Government

**VicHealth**

**HOBSONS  
BAY CITY  
COUNCIL**



# PUSH UP



- 1** Begin on your hands and knees and looking down towards the floor
- 2** Place your hands on the ground underneath your shoulders. Your knees should be at a comfortable distance apart and your torso in a straight plank position
- 3** Breathe in as you slowly lower your elbows to bring your chest toward the ground and pause for a second
- 4** Breathe out as you push up from the ground back to your starting position

- 5** Start by doing five push ups and then working your way up.

**Extra Support** – If you have trouble with your knees and have trouble doing floor activities, try doing a wall push up - standing straight facing a wall, with palms on the wall and bringing your chest to the wall.

**Progress** – If the knee push ups become easy try lifting yourself on your toes, keeping your back straight like a plank and bringing your chest to the floor.

## Hít đất

1. Bò càng trên sàn và nhìn xuống sàn.
2. Đặt hai tay trên mặt đất ngay dưới hai vai. Hai đầu gối cách nhau khoảng vừa phải và thân người trong tư thế thẳng.
3. Hít vào khi từ từ hạ cùi chỏ xuống để hạ ngực xuống mặt đất và dừng lại trong một giây.
4. Thở ra khi đẩy người từ mặt đất lên trở lại tư thế ban đầu.
5. Bắt đầu tập 5 lần và sau đó tập tăng dần theo sức của quý vị.

*Tạo điều kiện dễ dàng hơn – Nếu đầu gối có vấn đề và khó tập các động tác thể dục trên sàn, quý vị hãy thử tập động tác đẩy vách tường - đứng thẳng đối mặt với vách tường, đặt lòng bàn tay lên vách tường và đưa ngực vào vách tường.*

*Tiến thêm – Nếu động tác hít đất bò càng trên hai đầu gối trở nên dễ dàng, hãy thử duỗi người thẳng chống lên trên đầu các ngón chân, giữ lưng thẳng và hạ ngực xuống sàn.*

**THIS  
GIRL  
CAN**

#ThisGirlCanVIC

**CHANGE  
the  
GAME**

**VICTORIA**  
State  
Government

**VicHealth**



# LUNGE



- 1 Stand straight, looking forward, toes pointing forward and back straight**
  - 2 Step forward with one leg (about one leg distance), while keeping your back leg straight and looking forward**
  - 3 Lift your back heel and lower your back knee towards the floor, until both knees are bent at approximately 90 degrees. Your front knee should not go over your front foot**
  - 4 Once you have reached this position, drive your weight upwards back to starting position, keep the heel of your back leg lifted and repeat**
  - 5 Try to keep your weight in the heel of your front foot**
  - 6 Do 10 repetitions on each leg.**
- Extra Support** – If you need extra support hold on to something steady like a wall or a chair and only go low enough that is comfortable for you.
- Progress** - Try adding a light weight in each hand (soup can or water bottle).

## Nhào tới

- Đứng thẳng, nhìn về phía trước, các ngón chân hướng về phía trước và lưng thẳng.
- Bước tới trước bằng một chân (khoảng cách một sải chân) trong khi vẫn giữ chân sau thẳng và nhìn về phía trước.
- Nhấc gót chân sau lên và hạ đầu gối chân sau xuống phía sàn nhà, cho đến khi cả hai đầu gối co lại thành góc khoảng 90 độ. Đầu gối chân trước không vượt qua bàn chân trước.
- Khi đã đạt đến tư thế này, chuyển sức nặng cơ thể về hướng lên trên để quay trở lại tư thế ban đầu, vẫn nhấc gót chân sau và lặp lại.
- Cố gắng giữ sức nặng cơ thể quý vị đè lên gót chân trước.
- Lặp lại 10 lần cho mỗi chân.

Tạo điều kiện dễ dàng hơn- Nếu cần chỗ vịn cho vững thêm, quý vị hãy vịn vào một thứ gì đó vững vàng như vách tường hoặc chiếc ghế và chỉ hạ thấp đến mức quý vị cảm thấy thoải mái.

Tiến thêm- Thử cầm thêm tạ nhẹ ở mỗi tay (lon súp hoặc chai nước).

**THIS  
GIRL  
CAN**

#ThisGirlCanVIC

**CHANGE  
the  
GAME**

**VICTORIA**  
State Government

**VicHealth**



# SIT UP



- 1 Lie down on your back
- 2 Bend your knees and place your feet on the ground to make sure you are stable
- 3 Cross your hands across your chest
- 4 Curl your body up towards your knees
- 5 Slowly lower your body back on to the floor and repeat 10 times.

**Extra Support** – If you have trouble with floor exercise sit in a chair with your feet flat on the floor, keeping one hand behind your head and the other reaching towards the floor. Lean over to the side you're going to touch the floor. Return to your starting position and repeat on the opposite side.

**Progress** – Complete 2 rounds of this exercise.

## Ngồi dậy

1. Nằm ngửa
2. Co đầu gối và đặt hai bàn chân vị trên mặt đất để bảo đảm rằng quý vị vững vàng.
3. Khoanh tay trước ngực
4. Cong người về phía đầu gối.
5. Từ từ hạ thấp cơ thể trở lại sàn và lặp lại 10 lần.

*Tạo điều kiện dễ dàng hơn - Nếu khó thực hiện các động tác thể dục trên sàn, quý vị hãy ngồi trên chiếc ghế với hai chân đặt bằng phẳng trên sàn, đặt một tay sau đầu và tay kia hướng xuống sàn. Nghiêng người sang một bên như quý vị sắp chạm sàn. Quay trở lại tư thế ban đầu và lặp lại ở phía bên kia.*

*Tiến thêm - Tập 2 đợt động tác thể dục này.*

**THIS  
GIRL  
CAN**

#ThisGirlCanVIC

**CHANGE  
the  
GAME**

**VICTORIA**  
State  
Government



**HOBSONS  
BAY CITY  
COUNCIL**

**VicHealth**

# STAR JUMP



- 1 Face forward with your feet together and arms next to your body**
- 2 Jump slightly up in the air and bringing your legs away from your body, and your hands up and above your head**
- 3 Bring your arms and legs back to the starting position. Repeat 15 times.**

- Extra Support** – Slow down the exercise by stepping one leg out at a time, while holding on to a chair or wall for support.
- Progress** – Increase the intensity of the star jump by completing two rounds of 15.

## Sao Nhảy

- Mặt hướng về phía trước, hai chân đặt sát nhau và hai tay thả xuôi hai bên hông.
- Hơi nhảy lên và dang hai chân ra, đồng thời đưa hai tay lên cao hơn đầu.
- Hạ hai tay xuống và khép hai chân lại để trở về tư thế ban đầu. Lặp lại 15 lần.

*Tạo điều kiện dễ dàng hơn - Làm cho động tác thể dục này chậm lại bằng cách bước từng chân ra trong khi vịn vào ghế hoặc vách tường cho vững.*

*Tiến thêm – Tăng cường độ bước nhảy lên bằng cách tập 2 đợt, mỗi đợt 15 lần*

**THIS  
GIRL  
CAN**

#ThisGirlCanVIC

**CHANGE  
the  
GAME**

**VICTORIA**  
State  
Government

**VicHealth**

**HOBSONS  
BAY CITY  
COUNCIL**

## Disclaimer

If you have any current or prior medical conditions, please check with your GP or accredited medical professional if you can participate in the exercises. If you feel unwell while doing the exercises stop immediately and seek professional medical advice. There is inherent risks in participating in exercising and you undertake to participate at your own risk and warrant that you are physically and mentally able to safely undertake these exercises and have no medical or health condition which will or may affect you during or as a result of undertaking the exercises. By participating in these exercises, you agree to the terms of use and indemnify Council for any damages and liability for death, personal injury, loss or damage to property. The exercises are generic and are not tailored to the individual needs of the participants.

## Bãi miễn trách nhiệm

Nếu quý vị bị bất kỳ vấn đề sức khỏe hiện tại hoặc trước đây, xin quý vị hỏi bác sĩ gia đình (GP) hoặc chuyên viên y tế đã được công nhận xem quý vị có thể tập các động tác thể dục này không. Nếu cảm thấy không khỏe trong khi tập các động tác thể dục này, quý vị hãy dừng lại ngay lập tức và hỏi ý kiến bác sĩ. Khi tập thể dục, tất nhiên sẽ có rủi ro và tôi cam kết tự chịu rủi ro khi tập thể dục và bảo đảm rằng tôi có đủ thể lực và tinh thần để tập các động tác thể dục này một cách an toàn và tôi không có vấn đề nào về sức khỏe hoặc y tế sẽ hoặc có thể ảnh hưởng đến tôi trong khi tập hoặc bởi vì tập các động tác thể dục này. Khi tập các động tác thể dục này, tôi đồng ý với các điều khoản sử dụng và không đòi Hội đồng bồi thường liên quan đến mọi thiệt hại và trách nhiệm pháp lý đối với trường hợp tử vong, thương tích cá nhân, mất mát hoặc hư hại tài sản. Các động tác thể dục này có tính cách phổ quát và không dành cho nhu cầu riêng của người tập.

## Acknowledgement

Council acknowledges the peoples of the Kulin nation as the Traditional Owners of these municipal lands and water ways. We pay respect to Elders past, present and emerging.

## Cảm tạ

*Hội đồng chúng tôi xin cảm tạ các dân tộc thuộc đất nước Kulin là Chủ sở hữu truyền thống các vùng đất và đường thủy tại thành phố này. Chúng tôi bày tỏ lòng tôn trọng đối với Trưởng lão trong quá khứ, hiện tại và tương lai.*

**THIS  
GIRL  
CAN**

#ThisGirlCanVIC

**CHANGE  
the  
GAME**

**VICTORIA**  
State  
Government



**HOBSONS  
BAY CITY  
COUNCIL**

**VicHealth**