

WHEELCHAIR WORKOUT



Ngồi xe lăn tập thể dục

**THIS
GIRL
CAN**

#ThisGirlCanVIC

Korean, September 2020

**HOBSONS
BAY CITY
COUNCIL**



**CHANGE
the
GAME**

VICTORIA
State
Government

 **VicHealth**

ARM CIRCLES



1 Position your arms out to the side of your body and parallel to the floor.

2 Circle one arm forward in a circular motion, start with small circles then make them bigger.

3 Reverse the direction after 15 seconds.

4 Repeat for both arms.

Progress - Aim to complete both arms at once.

*Check your wheelchair is locked

Cánh tay Quay theo vòng tròn

1. Dạng hai cánh tay ra hai bên và song song với sàn nhà.
2. Quay một cánh tay về phía trước theo chuyển động vòng tròn, bắt đầu bằng vòng tròn nhỏ sau đó làm cho vòng tròn lớn hơn.
3. Sau 15 giây, đảo ngược hướng.
4. Lặp lại cho cả hai cánh tay

Kiểm tra xem đã kéo thắng/phanh xe lăn của quý vị chưa.

Tiến thêm- Mục tiêu là để tập cả hai cánh tay cùng một lúc.

**THIS
GIRL
CAN**

#ThisGirlCanVIC

**CHANGE
the
GAME**

VICTORIA
State
Government

VicHealth

**HOBSONS
BAY CITY
COUNCIL**



THE BOXER



- 1 **Position your arms out to the side of your body and parallel to the floor.**
- 2 **Circle one arm forward in a circular motion, start with small circles then make them bigger.**
- 3 **Reverse the direction after 15 seconds.**
- 4 **Repeat for both arms.**

Progress - Aim to complete both arms at once.

**Check your wheelchair is locked*

Đánh bốc

1. Ngồi trên ghế. Nằm tay lại thành quả đấm và đưa cùi chỏ lên theo tư thế đánh bốc.
2. Lấy tay trái đấm lên cao và qua đầu quý vị. Đưa tay trái trở lại tư thế đánh bốc.
3. Lấy tay phải quý vị đấm lên cao và qua đầu. Đưa tay phải trở lại tư thế đánh bốc.
4. Lặp lại 6 lần cho mỗi tay.

Kiểm tra xem đã kéo thắng/phanh xe lăn của quý vị chưa

Tiến thêm- tăng số lần lặp lại lên 2 mỗi lần hoặc thêm vào cầm ở mỗi tay một trong lượng nhẹ như lon hoặc chai nước.

**THIS
GIRL
CAN**

#ThisGirlCanVIC

**CHANGE
the
GAME**

VICTORIA
State
Government

VicHealth

**HOBSONS
BAY CITY
COUNCIL**



SIDE BEND



- 1 Sit comfortably in your chair.**
 - 2 Sit up straight, with your fingertips behind your ears and elbows out wide.**
 - 3 As you breathe out bend to the right and hold for two seconds Breathe in and move back to your starting position.**
 - 4 Breathe out and bend to the left hold for two seconds. Breathe in and move back to your starting position.**
 - 5 Do five bends on each side.**
- Tip-** Make sure you are not leaning forward always keep your spine straight and do not push your head forward with your fingertips.
- Progress –** Increase the number of bends on each side, in increments of two.
- *Check your wheelchair is locked*

Nghiêng người về một bên

- Ngồi thoải mái trên ghế.
- Ngồi thẳng, các đầu ngón tay đặt sau tai và dang cùi chỏ rộng ra.
- Thở ra khi quý vị gập người sang bên phải và giữ yên trong 2 giây. Hít vào và chuyển trở lại tư thế ban đầu.
- Thở ra và gập người sang bên trái, giữ yên trong 2 giây. Hít vào và chuyển trở lại tư thế ban đầu.
- Gập người 5 lần mỗi bên.

Kiểm tra xem đã kéo thắng/phanh xe lăn của quý vị chưa.

Gợi ý – Bảo đảm quý vị không cúi người về phía trước, luôn giữ cột sống thẳng và không để các ngón tay kéo đầu về phía trước.

Tiến thêm – Tăng số lần gập người ở mỗi bên, mỗi lần tăng 2.

**THIS
GIRL
CAN**

#ThisGirlCanVIC

**CHANGE
the
GAME**

VICTORIA
State
Government

VicHealth



OVERHEAD STRETCH



- 1 **Lift both hands over your head.**
- 2 **Lace your fingertips and face your palms towards the ceiling.**
- 3 **Push your hands backwards, don't over push to where it is not comfortable.**

- 4 **Hold for five seconds bring your hands back and repeat 10 times.**

Tip: Do not over extend, only extend back to where you are comfortable and remember to breathe.

**Check your wheelchair is locked*

Giãn người vươn cao trên đầu

1. Đưa cả hai tay qua khỏi đầu.
2. Đưa các đầu ngón tay và hướng lòng bàn tay lên trần nhà.
3. Đẩy hai bàn tay về phía sau, không đẩy quá mức đến không còn thấy thoải mái.
4. Giữ yên 5 giây, đưa hai tay trở về vị trí cũ và lặp lại 10 lần.

Kiểm tra xem đã kéo thắng/phanh xe lăn của quý vị chưa.

Gợi ý: Đừng cố gắng quá sức, chỉ giãn cơ đến mức độ quý vị cảm thấy thoải mái và nhớ vẫn thở.

Kiểm tra xem đã kéo thắng/phanh xe lăn của quý vị chưa.

Gợi ý – Bảo đảm quý vị không cúi người về phía trước, luôn giữ cột sống thẳng và không để các ngón tay kéo đầu về phía trước.

Tiến thêm – Tăng số lần gập người ở mỗi bên, mỗi lần tăng 2.

**THIS
GIRL
CAN**

#ThisGirlCanVIC

**CHANGE
the
GAME**

VICTORIA
State
Government

VicHealth



TRICEP PRESS



- 1 **Hold the arm rests of your chair beside you while in seated position.**
- 2 **Straighten your arms so that you lift your body a little off the chair, then lower yourself slowly. Repeat 10 times.**

Progress – Complete two rounds of this exercise.

**Check your wheelchair is locked*

Tập bắp tay sau

1. Bám vào chỗ gác tay của ghế bên cạnh quý vị khi đang ngồi.
2. Duỗi thẳng tay để đẩy người khỏi ghế một chút, sau đó từ từ hạ người xuống. Lặp lại 10 lần.

Kiểm tra xem đã kéo thắng/phanh xe lăn của quý vị chưa.

Tiến thêm - Tập hai đợt động tác thể dục này

**THIS
GIRL
CAN**

#ThisGirlCanVIC

**CHANGE
the
GAME**

VICTORIA
State
Government



**HOBSONS
BAY CITY
COUNCIL**

VicHealth

SHOULDER PULLS



- 1 **Sit up straight in your chair.**
- 2 **Extend your arms straight in front of you with your palms facing down and fingers curved like you are holding a bar.**
- 3 **Pull your arms back, bending your elbow until they are behind your back. Squeeze your shoulder blades, hold for three seconds. Repeat 10 times.**

Progress - Increase your repetitions to 2 times 10. For an extra challenge look at adding a resistance band to this exercise.

**Check your wheelchair is locked*

Kéo Vai

1. Ngồi thẳng lưng trên ghế.
2. Duỗi hai cánh tay thẳng trước mặt quý vị, lòng bàn tay úp xuống và các ngón tay co lại như thể đang bám vào ống sắt.
3. Kéo hai cánh tay về phía sau, co cùi chỏ cho đến khi chúng ở sau lưng quý vị. Rút bả vai lại, giữ yên trong 3 giây. Lặp lại 10 lần.

Kiểm tra xem đã kéo thẳng/phanh xe lăn của quý vị chưa.

Tiến thêm- Tăng số lần lặp lại thành 2 x 10. Để làm cho khó thêm, hãy nghĩ đến chuyện kết hợp dải dây thun vào động tác thể dục này.

**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

VicHealth

