

# EXERCISE SUITABLE FOR PEOPLE OVER 60



Động tác thể dục phù hợp cho người trên 60 tuổi

**THIS  
GIRL  
CAN**

#ThisGirlCanVIC

Vietnamese, September 2020

**HOBSONS  
BAY CITY  
COUNCIL**



**CHANGE  
the  
GAME**

**VICTORIA**  
State  
Government

 **VicHealth**

# CHAIR SQUAT



- 1 **Start seated in the chair with your toes facing the front and your feet hip-width apart.**
- 2 **Push through your heels and rise into standing position.**
- 3 **Bend your knees and lower your hips to sit back down onto the chair.**
- 4 **Return to starting position and repeat 10 times.**

**Extra Support** – If you need support hold on to something steady like a table or arm supports on your chair.

**Progress** – If you would like to make it a little harder, add light weights in your hands (such as soup cans or water bottles).

## Ghế Ngồi xõm

1. Bắt đầu bằng tư thế ngồi trên ghế, các ngón chân hướng về phía trước và dạng chân ra rộng bằng khớp hông.
2. Dùng gót chân đẩy quý vị đứng lên
3. Co đầu gối và hạ thấp khớp hông để ngồi xuống ghế
4. Trở lại tư thế bắt đầu và lặp lại 10 lần.

*Tạo điều kiện dễ dàng hơn - Nếu cần vịn cho chắc chắn, quý vị hãy vịn vào vật gì đó vững vàng chắc chắn như bàn hoặc chỗ gác tay trên ghế.*

*Tiến thêm- Nếu muốn cho khó hơn một chút, quý vị hãy cầm tạ nhẹ ở hai tay (chẳng hạn như lon súp hoặc chai nước).*

**THIS  
GIRL  
CAN**

#ThisGirlCanVIC

**CHANGE  
the  
GAME**

**VICTORIA**  
State  
Government

**VicHealth**

**HOBSONS  
BAY CITY  
COUNCIL**



# KNEE RAISES



- 1 **Stand straight, facing forward and toes pointing forward.**
- 2 **Lift your right knee towards your chest as high as you can then lower to the floor.**
- 3 **Lift your left knee towards your chest and lower back onto the floor.**
- 4 **Alternate 10 times on each knee.**

**Extra Support** – If you need added support you can hold on to a wall or the back of a chair.

**Progress** – Try increasing the number of times you lift your legs to two rounds of 10 each side.

## Co gối

1. Đứng thẳng, mặt hướng về phía trước và các ngón chân hướng về phía trước.
2. Nâng đầu gối phải lên ngực càng cao càng tốt, sau đó hạ xuống sàn.
3. Nâng đầu gối trái lên ngực và hạ xuống sàn trở lại.
4. Thực hiện luân phiên mỗi bên gối 10 lần.

*Tạo điều kiện dễ dàng hơn - Nếu cần vịn cho chắc chắn, quý vị có thể vịn vào vách tường hoặc lưng ghế.*

*Tiến thêm – Thử tăng số lần nhấc hai chân lên 2 đợt, mỗi bên 10 lần.*

**THIS  
GIRL  
CAN**

#ThisGirlCanVIC

**CHANGE  
the  
GAME**

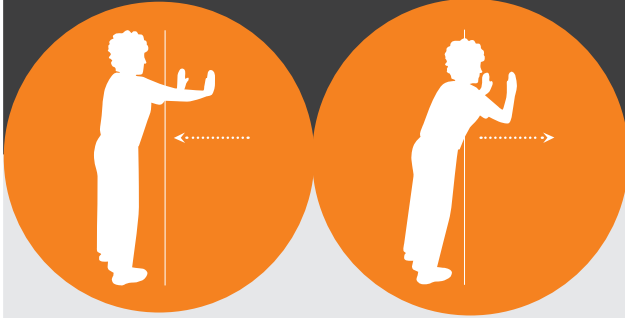
**VICTORIA**  
State  
Government



**HOBSONS  
BAY CITY  
COUNCIL**

**VicHealth**

# WALL PUSH UPS



- 1** With your feet shoulder-width apart, stand about an arm's length away from a wall.
  - 2** Place your palms on the wall at shoulder height and shoulder-width apart.
  - 3** Breathe in as you bend your elbows and slowly move your chest toward the wall while keeping your feet on the ground (it is ok if your heels lift off the ground).
  - 4** Breathe out and use your arms to push your body slowly back to your starting position, your arms returning to a straight position. Repeat 10 times.
- Extra Support** - Stand closer to the wall.
- Progress** – Increase the number of times you do the activity to two times 10.

## Đẩy Vách

1. Đặt hai bàn chân rộng bằng vai, đứng cách vách tường khoảng một sải tay.
2. Đặt lòng bàn tay lên vách tường cao bằng tầm vai và rộng bằng vai.
3. Hít vào trong khi quý vị co hai cùi chỏ và từ từ đưa ngực về phía vách tường trong khi vẫn giữ hai bàn chân trên mặt đất (nếu gót chân của quý vị nhấc lên khỏi mặt đất thì cũng không sao).
4. Thở ra và dùng cánh tay đẩy cơ thể từ từ trở lại tư thế ban đầu, cánh tay trở lại tư thế thẳng. Lặp lại 10 lần.

Tạo điều kiện dễ dàng hơn- Đứng gần vách tường hơn.

Tiến thêm – Tăng số lần tập động tác này lên 2 x 10

**THIS  
GIRL  
CAN**

#ThisGirlCanVIC

**CHANGE  
the  
GAME**

**VICTORIA**  
State  
Government



**HOBSONS  
BAY CITY  
COUNCIL**

**VicHealth**

# SEATED KNEE LIFTS



- 1 Sit up straight and tall on the edge of your seat, making sure you are stable and safe.**
- 2 Stabilise your core by sitting up nice and tall. Holding on to the side of your chair, lift your right leg about 10-20cm hold for three seconds then slowly lower leg.**
- 3 Lift your left leg about 10-20cm hold for three seconds then slowly lower leg. Repeat six times on each leg.**

**Extra support** – Start with holding your leg up for 1 second before changing sides.

**Progress** – Increase the number of times you lift each leg to 10 and don't hold onto the chair for support.

## Co gồi, tư thế ngồi

- Ngồi thẳng lưng ở mép ghế, bảo đảm quý vị ngồi vững vàng và an toàn.
- Ổn định cơ thể bằng cách ngồi thẳng lưng. Bám vào thành ghế, nâng chân phải lên khoảng 10-20cm, giữ yên trong 3 giây rồi từ từ hạ chân xuống.
- Nâng chân trái khoảng 10-20cm, giữ yên trong 3 giây rồi từ từ hạ chân xuống. Lặp lại 6 lần mỗi bên chân.

*Tạo điều kiện dễ dàng hơn – Bắt đầu giữ chân sau khi nâng lên trong 1 giây trước khi đổi bên.*

*Tiến thêm – Tăng số lần nâng mỗi chân lên 10 lần và đừng vịn vào ghế.*

**THIS  
GIRL  
CAN**

#ThisGirlCanVIC

**CHANGE  
the  
GAME**

**VICTORIA**  
State  
Government

**VicHealth**

**HOBSONS  
BAY CITY  
COUNCIL**



# SIDE BENDS



- 1 Sit towards the end of your chair making sure you are safe.**
  - 2 Sit up straight, with your fingertips behind your ears and elbows out wide.**
  - 3 Breathe out as you 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.

## Nghiêng người sang một bên

- Ngồi về phía cuối ghế để bảo đảm quý vị được an toàn.
- 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.

*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

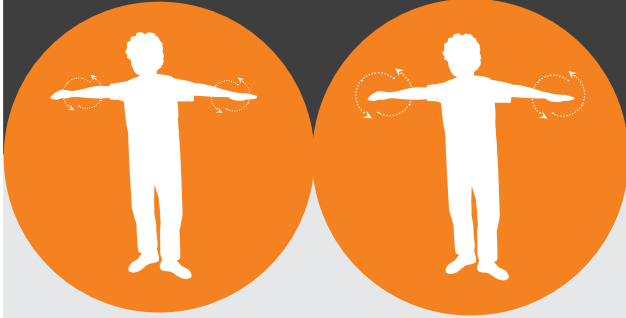
**CHANGE  
the  
GAME**

**VICTORIA**  
State Government

**VicHealth**

**HOBSONS  
BAY CITY  
COUNCIL**

# ARM CIRCLES



- 1 Stand facing forward with your legs shoulder width apart and your arms out to the side 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.

Repeat for both arms. **Extra Support** - Complete this exercise seated.

**Progress** - Complete both arms at once.

## Cánh tay Quay theo vòng tròn

1. Đứng thẳng, mặt hướng về phía trước, hai chân dang rộng bằng vai và hai tay dang ngang ra song song với sàn.
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.

Tạo điều kiện dễ dàng hơn- Tập động tác thể dục này trong tư thế ngồi.

Tiến thêm- Tập cả hai cánh tay cùng một lúc.

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**