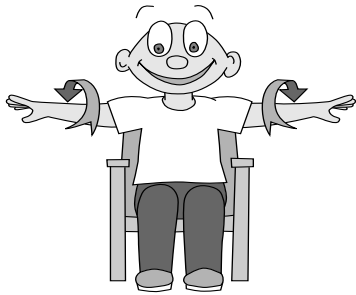
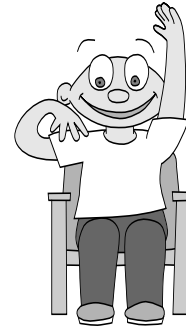


Các Hoạt Động Khi Ngồi



XOAY CÁNH TAY: Ngồi thẳng trên ghế. Chân đặt bằng phẳng trên sàn. Thót bụng. Giương hai tay ra hai bên ngang với vai. Khuỷu tay thẳng. Xoay cánh tay về phía trước 4 lần. Sau đó về phía sau 4 lần. Dần dần xoay nhiều hơn tới 8 lần mỗi phía.



VỚI TAY: Ngồi ghế. Để hai tay lên vai. Giương cánh tay mặt để với bàn tay lên trần nhà. Để tay mặt lại lên vai và trở qua làm với tay trái. Dần dần làm 8 lần mỗi tay.



VƯỜN SANG BÊN: Ngồi ghế. Nâng cánh tay mặt lên trên đầu và vươn về phía trái. Cùng lúc tay trái vòng hình chữ C (như đang ẵm em bé). Nhẹ nhàng vươn sang phía trái. Đổi bên và tiếp tục vận động như vậy. Từ từ làm tới 8 lần mỗi bên.



BƯỚC TẠI CHỖ: Ngồi ghế. Nhấc đùi trái lên sao cho chân cách sàn 6 phân Anh (Inches). Hạ đùi trái xuống. Nhấc đùi phải lên sao cho chân cách sàn 6 phân Anh Tiếp tục bước như thế, nâng hai đùi lên và xuống.



XOAY MẮT CÁ CHÂN: Ngồi ghế. Duỗi chân mặt ra phía trước. Xoay mắt cá chân mặt 4 lần vào phía trong. Xoay mắt cá chân mặt 4 lần ra phía ngoài. Làm như vậy với chân trái.



KÉO ĐÙI: Ngồi ghế. Kéo đùi mặt lên tận ngực. Giữ đùi tại ngực 4 giây đồng hồ. Hạ chân xuống. Làm vậy với đùi kia.



PROJECT DULCE

DIABETES EDUCATION AND RESEARCH CENTER

Vietnamese - Seated Physical Activities

Translation of this publication was supported by HRSA HCAP Grant # G92OA02204.

©2006 The Whittier Institute for Diabetes

Permission granted by The Whittier Institute for Diabetes to copy for patient education purposes. For additional information see www.whittier.org