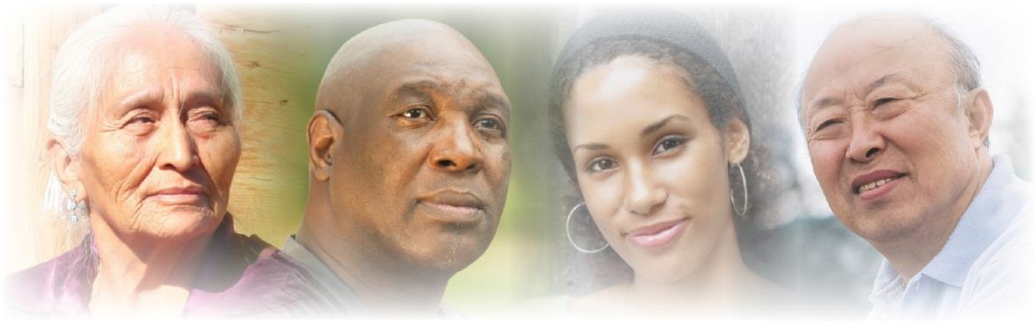

Giữ Cho Cơ Chắc Khỏe

Tại sao cơ chắc khỏe lại quan trọng?

Quý vị có trên 600 cơ trong cơ thể của mình. Cơ giúp quý vị đi lại, di chuyển, nâng đồ vật, bơm máu đi khắp cơ thể và giúp quý vị thở. Cơ chắc khỏe cũng giúp quý vị giữ thăng bằng, nhờ vậy quý vị ít có khả năng bị ngã hoặc trượt và bị tổn thương hơn.

Cơ của quý vị cần gì để luôn chắc khỏe?

- Các loại bài tập thể dục khác nhau để rèn luyện tất cả các cơ của quý vị. Khi quý vị vận động các cơ của mình, chúng sẽ phản hồi theo cách phát triển chắc khỏe hơn. Quý vị có thể đi bộ vào một ngày và nâng tạ vào ngày tiếp theo.
- Chế độ ăn uống cân bằng, bao gồm nhiều rau củ. Điều này sẽ giúp kiểm soát cân nặng của quý vị và sẽ cung cấp nhiều chất dinh dưỡng khác nhau cho cơ của quý vị.
- Lắng nghe cơ thể của quý vị. Nếu cơ của quý vị làm cho quý vị khó chịu, hãy cho bác sĩ của quý vị biết về bất kỳ sự khó chịu nào mà quý vị cảm thấy.

Tìm hiểu thêm!

Viện Quốc Gia về Các Bệnh Viêm Khớp, Cơ Xương và Da (thuộc Viện Y Tế Quốc Gia) có thông tin **miễn phí** và dễ đọc về sức khỏe của cơ. Tải về hoặc yêu cầu thông tin về những chủ đề này và các chủ đề khác tại http://www.niams.nih.gov/multicultural/ hoặc gọi đến số điện thoại miễn phí **877–226–4267** (TTY: 301–565–2966).

- Chấn Thương Khi Chơi Thể Thao Thời Thơ Ấu và Cách Phòng Ngừa: Hướng Dẫn dành cho Cha Mẹ với các Ý Tưởng cho Con Trẻ
- Tập Thể Dục và Hoạt Động Thể Chất: Hướng Dẫn Hàng Ngày dành cho Quý Vị từ Viện Người Cao Tuổi Quốc Gia
- Các Bài Tập Thể Dục để Tập Thử: Các Bài Tập Thăng Bằng (chỉ có trực tuyến) http://nihseniorhealth.gov
- Các Bài Tập Thể Dục để Tập Thử: Các Bài Tập Thể Lực (chỉ có trực tuyến) http://nihseniorhealth.gov
- Bong Gân và Căng Cơ: Thông Tin Nhanh Dễ Đọc

National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases