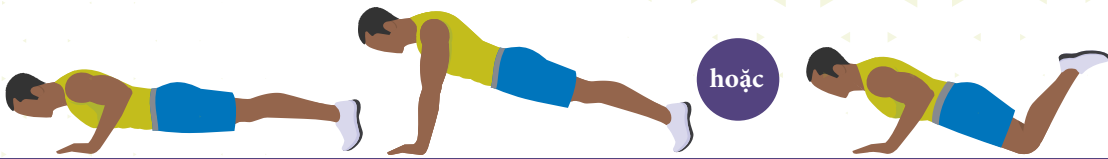


# CHU TRÌNH TẬP LUYỆN THỂ LỰC

Không  
yêu cầu  
dùng tạ

Tập luyện thể lực giúp tăng cường trao đổi chất, giúp quý vị duy trì cân nặng hợp lý và giảm đau nhức khi quý vị già đi.

**Cố gắng tập luyện thể lực ít nhất hai lần một tuần.  
Lặp lại chu trình sau ba lần.**



**10 lần chống đẩy hoặc 10 lần chống đẩy điều chỉnh**



**10 lần ngồi xổm hoặc 10 lần ngồi xổm điều chỉnh**

Tiếp tục  
chu trình

THE UNIVERSITY OF TEXAS  
**MDAnderson**  
**Cancer Center**

Making Cancer History®

[www.mdanderson.org/exercise](http://www.mdanderson.org/exercise)

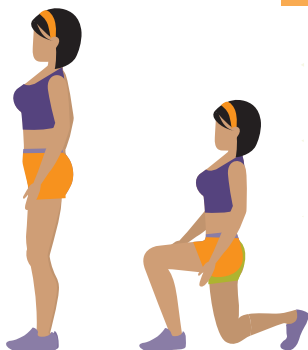
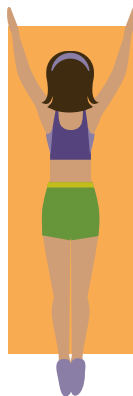
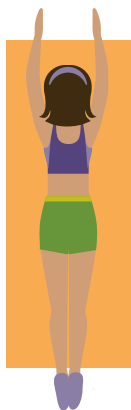


10 lần glute bridge (tư thế cây cầu)



Plank 15-30 giây

15 giây  
mỗi  
tư thế I,Y,T



10 lần reverse lunge (chùng chân ngược)

THE UNIVERSITY OF TEXAS

**MDAnderson**  
**Cancer Center**

Making Cancer History®

© The University of Texas MD Anderson Cancer Center

Tháng Năm, 2020 | 713-792-3363