

Hoạt động thể chất - 10.000 Bước Mỗi Ngày

Giới thiệu

- Lối sống ít vận động như **ngồi lâu có hại cho sức khỏe**.
- Người dân được khuyến khích giảm thời gian ngồi bằng cách **đi bộ nhiều hơn trong cuộc sống hàng ngày**.
- Người lớn được khuyến khích **tăng dần mục tiêu lên 10.000 bước mỗi ngày** dựa trên điều kiện thể chất, khả năng, tốc độ và hoàn cảnh cá nhân của mình.
- Ngay cả khi không thể đạt được mục tiêu thì đi bộ bao nhiêu cũng vẫn tốt hơn là không đi bộ.

Tại sao phải đi bộ?

Đi bộ là khởi đầu cho việc hoạt động thể chất nhiều hơn

- Lối sống ít vận động như ngồi lâu có hại cho sức khỏe của chúng ta. Việc này làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch, ung thư, tiểu đường loại 2 và tử vong do nhiều nguyên nhân. Vì vậy, bạn nên **giảm bớt thời gian ngồi lâu**.
- Đi bộ là một hình thức hoạt động thể chất đơn giản mà hầu hết chúng ta đều thực hiện hàng ngày.
- Một cách tốt để bắt đầu giảm thời gian ít vận động là đi bộ nhiều hơn trong cuộc sống hàng ngày của bạn.

Đi bộ thật dễ dàng và tốt cho sức khỏe

- Bạn có thể làm điều này mọi lúc, mọi nơi! Bạn có thể đưa hoạt động này vào lịch trình bận rộn của mình và biến nó thành thói quen hàng ngày.
- Tất cả những gì bạn cần là một đôi giày thoải mái để tận hưởng những lợi ích sức khỏe của việc đi bộ. Bạn không cần bất kỳ thiết bị đặc biệt nào.
- Đi bộ mang lại cho chúng ta nhiều lợi ích mà có thể chúng ta chưa biết!

Lợi ích sức khỏe của việc đi bộ:

- Duy trì trọng lượng cơ thể khỏe mạnh
- Cải thiện chức năng tim phổi
- Giảm nguy cơ mắc các bệnh mãn tính như huyết áp cao, tiểu đường, bệnh tim mạch và một số bệnh ung thư
- Tăng cường cơ bắp và xương
- Giảm lo lắng và trầm cảm

Tôi có đi bộ đủ không?

Theo dõi số bước đi hàng ngày

- Hiện nay, có nhiều thiết bị điện tử được trang bị sẵn chức năng theo dõi bước đi của bạn. Ví dụ: bạn có thể theo dõi số bước bạn đi bộ mỗi ngày bằng cách sử dụng các thiết bị sau:-

- Điện thoại thông minh
- Các thiết bị đeo được như đồng hồ thông minh và máy theo dõi thể dục
- Thiết bị đếm bước chân/máy đếm bước đi
- Đếm số bước và theo dõi tiến trình sẽ thúc đẩy bạn di chuyển nhiều hơn và phấn đấu đạt được mục tiêu số bước của mình.

Bắt đầu theo tốc độ của riêng bạn và tăng dần lên 10.000 bước mỗi ngày

- Dựa trên bằng chứng khoa học sẵn có, các hướng dẫn quốc tế ở nước ngoài và địa phương cũng như số bước cơ bản hàng ngày của người dân địa phương, người lớn nên **tăng dần mục tiêu lên 10.000 bước mỗi ngày** tùy vào điều kiện thể chất, khả năng, tốc độ và hoàn cảnh cá nhân của mình.
- Ngay cả khi mục tiêu không thể đạt được thì **đi bộ bao nhiêu cũng vẫn tốt hơn là không đi chút nào**.

Làm thế nào tôi có thể đi bộ nhiều hơn?

Nếu tôi quá bận để đi bộ thì sao?

- *Việc đi bộ có thể dễ dàng được kết hợp vào trong cuộc sống hàng ngày của bạn. Dưới đây là một vài gợi ý để tăng số bước đi hàng ngày trong các hoạt động thường ngày của bạn.*
 - Sử dụng cầu thang bộ thay vì đi thang máy, thang cuốn
 - Rời khỏi phương tiện giao thông công cộng trước một trạm và đi bộ quãng đường còn lại

Nếu thời tiết quá nóng ẩm, quá lạnh hoặc mưa gió thì sao?

- *Bạn có thể chọn đi bộ trong nhà tại:* -
 - **Nhà riêng.** Ngay cả việc bước đi trong nhà khi bạn đọc sách hoặc xem tivi cũng có thể giúp bạn tránh được lối sống ít vận động.
 - **Tòa nhà văn phòng.** Hãy đứng dậy khỏi bàn làm việc và đi đến bàn làm việc của đồng nghiệp để thảo luận về công việc kinh doanh thay vì gọi điện.
 - **Trung tâm mua sắm.** Đi bộ trong trung tâm mua sắm là một cách an toàn và thoải mái để bạn hướng tới mục tiêu số bước hàng ngày của mình.

Làm thế nào tôi có thể duy trì động lực để đi bộ?

- Sử dụng ứng dụng điện thoại thông minh hoặc thiết bị đeo để theo dõi số bước hàng ngày của bạn và đặt mục tiêu hàng ngày
- Đi dạo cùng gia đình và bạn bè
- Đi dạo cùng thú cưng của bạn
- Đăng ký đi bộ từ thiện
- Đi bộ ngoài trời và thỉnh thoảng thay đổi cảnh quan có thể khiến việc đi bộ trở nên thú vị hơn và giúp bạn có thêm động lực. Bạn có thể chọn đi bộ ngoài trời tại: -
 - Khu vực bạn sinh sống

- Khu đi bộ
- Công viên và đường đi bộ tập thể dục
- Công viên quốc gia và tuyến đường đi bộ đường dài

Những lời khuyên về đảm bảo an toàn

Những điểm cần lưu ý khi tập đi bộ

- **Mặc quần áo và đi giày thoải mái** có hỗ trợ gót chân, vòm chân và có đệm tốt.
- **Đi bộ đúng tư thế** bằng cách giữ thẳng cơ thể, thư giãn vai và vùng tay tự nhiên.
- **Cấp ẩm** bằng cách uống đủ lượng nước. Không tập thể dục khi đói hoặc sau khi ăn no.
- **Đi bộ ở những địa điểm an toàn hoặc đường đi bộ** không có chướng ngại vật để giảm nguy cơ bị té ngã.
- **Bắt đầu bằng cách đi bộ chậm trong khoảng cách ngắn** và tăng dần tần suất, cường độ và thời lượng theo thời gian tùy theo khả năng của bạn.
- **Khởi động** trước khi đi bộ và hạ nhiệt sau khi đi bộ bằng cách giảm tốc độ và giãn cơ.
- **Hầu hết những người khỏe mạnh đều có thể đi bộ một cách an toàn. Tuy nhiên, bạn nên cân nhắc tìm đến tư vấn y tế trước khi bắt đầu chương trình tập luyện nếu bạn ^{lưu ý} :**
 - Có bệnh mãn tính, ví dụ như bệnh tim, bệnh hô hấp.
 - Có xu hướng mất ý thức do chóng mặt.
 - Cảm thấy đau ngực, tức ngực hoặc khó thở sau khi gắng sức nhẹ.
 - Ở độ tuổi trung niên trở lên, chưa hoạt động thể chất hoặc lên kế hoạch cho một chương trình tập thể dục cường độ cao.
 - Có vấn đề về khớp, ví dụ như các dấu hiệu và triệu chứng sưng, nóng, đau hoặc cứng khớp.
- **Hãy cẩn trọng với giới hạn của bạn.** Hãy ngừng tập thể dục và tham khảo ý kiến bác sĩ càng sớm càng tốt nếu bạn cảm thấy khó chịu như đau ngực, chóng mặt hoặc khó thở.

Lưu ý: Danh sách này không đầy đủ. Công chúng nên tìm tư vấn y tế nếu có lo ngại về việc bắt đầu một chương trình tập luyện .

Thông tin liên quan

Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập trang web Change for Health:

<https://www.change4health.gov.hk/> (Phiên bản tiếng Anh)