

Kev Muab Lub Cev Qoj Ua Hauj Lwm

Kev muaj mob rau koj lub cev thiab lub hlwb tej kev xav yuav muaj teeb meem cuam tshuam rau koj lub neej. Tej teeb meem muaj mob xws li ib tus mob uas sij hawm mus ntev tsis txawj zoo, nkees, thiab nyuaj siab yuav ua rau koj txoj kev nce qib komtau ib txoj hauj lwm ua thiab mus cuag tau lwm cov hom phiaj ntawm lub neej mus tau qeeb. Txoj kev pauv mus rau ib lub neej uas noj qab nyob zoo dua qub yuav pab koj tswj cov teeb meem mob no kom nws tsis txhob ua rau koj txoj kev nce qib mus tom ntej mus tau qeeb. Daim ntawv muaj cov lus tseeb no piav txog yuav ua li cas txoj kev uas muab lub cev qoj ua hauj lwm thiaj yuav pab tau koj tswj qee yam kev mob kom koj mus cuag tau (thiab tuav tau) koj txoj kev ua hauj lwm cov hom phiaj.

Lus Qheb

Nws muaj ntau hom kev muab lub cev qoj ua hauj lwm. Hom uas koj ua ntawd yuav yog nyob ntawm koj tus kheej tus yeeb yam kev coj, koj rab peev xwm, thiab lub sij hawm uas koj muaj yog li cas. Muaj ib txhia neeg nyiam cov ua nws ib leeg kheej, xws li mus ko taw taug kev, muab txhais npab qoj mus los (arm cycling), los yog mus da dej. Lwm cov mas nyiam koom ua nrog ib pab neeg thiab tej zaum kuj koom rau hauv ib chav xyaum muab lub cev qoj (exercise) los yog koom rau ib pab neeg ua kis las (sports). Muaj ib txhia neeg kuj nyiam muab lub cev qoj ua hauj lwm nyob sab nraum zoov. Lwm cov kuj nyiam ua rau sab hauv tsev. Tab txawm yog tej dej num xws li nqus tsev thiab ua hauj lwm rau tog vaj tog tsev xwb los yeej muaj txiaj ntsim rau koj lub cev txoj kev ua hauj lwm.

Cov Txiaj Ntsim Tau Los Ntawm Qhov Muab Lub Cev Qoj Ua Hauj Lwm

Muaj ntau txoj kev uas cov neeg yuav tau txais txiaj ntsim los ntawm qhov muab lub cev qoj ua hauj lwm. Xws li, muaj coob leej hais tias kev muab lub cev qoj ua hauj lwm pab txo tau tej kev nyuaj siab. Nws tseem pab tau sawv daws kom muaj lub zog thiab khov txaus uas lawv xav tau los mus ua kom tiav lawv tej dej num txhua hnuv. Yog muab hais kom dav ces, kev muab lub cev qoj ua hauj lwm ceev hauj sim (moderate) muab cov txiaj ntsim ntau heev rau txoj kev noj qab haus huv. Cov kev ua ceev hauj sim mus li no ua rau koj ua taus pa loj dua qub, tab sis tseem cia rau koj tham lus tau thiab.

Txhua tus yuav tau txais txiaj ntsim los ntawm qhov muab lub cev qoj ua hauj lwm tsis so li nram qab no:

- ua rau lub plawv tsis muaj mob
- ua rau tej nqaij muaj zog thiab khov
- tiv thaiv kom txhob raug mob
- txo tej mob kom txhob mob heev, kom txhob nkees, txo tej kev nyuaj siab, thiab ntxhov siab
- tswj lub cev kom txhob hnyav dhau
- ua rau pw tsaug zog zoo dua qub

Hom Kev Muab Lub Cev Qoj Ua Hauj Lwm

Cov kev muab lub cev qoj ua hauj lwm mus ceev (Aerobic activities)

Cov kev muab lub cev qoj ua hauj lwm mus ceev (Aerobic activities) ua rau koj lub plawv dhia ceev dua qub mus ib lub sij hawm ntev hauj sim. Cov kev ua li no muaj xws li ua luam dej (water aerobics), da dej, zaum hauv laub muaj log sib tw, mus taug kev, txiav nyom, seev cev (dancing), los yog muab txhais tes qoj mus los (hand cycling). Cov kev ua li no pab rau cov ntshav kom khiav mus los tau zoo. Nws tseem ua rau koj lub plawv muaj zog tuaj thiab. Nws yog ib qhov zoo kom koj tau muab lub cev ua hauj lwm kom ceev (aerobic exercise) tsawg kawg 30 feeb (minutes) feem ntau ntawm cov hnub hauv lub lim piam (week). Koj yeem muab tau koj lub cev qoj ua hauj lwm los ntxiv rau tej dej num uas koj niaj hnub ua, mas yeem huab zoo. Koj yuav ua tau qhov muab lub cev qoj tib lub sij hawm kom tas, los yog maj mam ua ib lub sij hawm ib qho me ntsis. Piv txwv li, koj yuav ua tau qhov muab txhais tes qoj mus los tib zaug kom ntev txog 30 feeb (minute) los yog ua ob zaug uas ib zaug twg yog ua ntev txog 15 feeb.

Kev Ua Kom Cov Thooj Nqaij Muaj Zog

Cov kev ua kom cov nqaij muaj zog yuav ua rau cov thooj nqaij thiab pob txha loj tuaj. Cov no muaj xws li nqa thooj hlau hnyav (weight training), zaum sawv (sit-ups), nthawv av (push-ups), thiab lwm yam. Cov muaj hnub nyoog feem coob yuav tau muab txhua pawg thooj nqaij loj (xws li ob txhais ceg, ob txhais npab, ntu nruab nrab ntawm lub cev (core), thiab lwm yam los qoj ua hauj lwm tsawg kawg ib lim piam ob zaug.

Xyab Los Yog Ncab Ib Ce

Kev ncab los yog xyab ib ce yuav txo tau tej leeg thiab tej nqaij kom txhob txhav thiab kom yeb tau mus los yooj yim zoo dua qub. Kev xyab los yog ncab ib ce pab rau kev xyab mus los zoo dua qub thiab txo kom tej nqaij xooob tuaj. Kev xyab los yog ncab ib ce kuj tseem ua rau cov ntshav ntwis tau mus rau tej nqaij, uas yuav pab tiv thaiv kom txhob raug mob. Kev ncab los yog xyab ib ce yuav tsum maj mam ua kom qeeb. Piv txwv li, yog hais tias koj ncab koj lub plab hlaub, ua kom txog rau thaum koj hnov nruj me ntsis hauv koj lub plab hlaub. Nws yog ib qho tseem ceeb uas yuav tau tsis txhob ua kom sab dhau! Kev xyab los yog ncab heev yuav ua rau nqaij tu tau.

Muaj ntau cov kev muab lub cev qoj ua hauj lwm yog muab qhov uas muab lub cev ua hauj lwm kom ceev (aerobic exercise), ua kom nqaij ceev (muscle strengthening), thiab xyab los yog ncab cev los koom ua ke. Cov no yog cov kev xaiv ua zoo heev thiab ua tau ntev li ob peb feeb xwb los yog ntev dua. Ib cov piv txwv mua xws li yoga, tai chi, thiab muab lub cev ncab (Pilates). Ib qho muab lub cev qoj uas ua tau nyob nruab nrab yuav ua rau koj ua tau lwm yam dej num xws li kaus nplooj lwg, nce ntaiv mus los, los yog mus yos yuav khoom tom mall. Nws kuj tseem pab txo qhov koj yuav muaj tau cov teeb meem mob kom tsawg uas muaj ntsig txog qhov ua ib lub neej tsis muab lub cev qoj ua hauj lwm li.

Txo Qhov Koj Yuav Raug Mob Tau Kom Tsawg

Nrhiav kev pab tswv yim tshaj lij.

Tham nrog koj tus kws kho mob los yog tus kws qoj ib ce ua ntej koj pib ib qhov muab lub cev qoj ua hauj lwm (exercise) tshiab. Koj tus kws kho mob yuav pab koj to taub seb ua li cas tej yam ua li no yuav muaj cuam tshuam rau koj kev noj qab haus huv. Ib tus kws qoj ib ce yuav qhia tau rau koj seb yuav ua li cas thiaj muaj kev kaj huv tsis raug mob.

Tsis txhob hnov qab qhov yuav tau mob thiab maj mam pib mus qeeb.

Tham nrog koj tus kws kho mob tam sid yog hais tias muaj qee yam kev ua ub no ua rau koj mob los yog ua rau qhov mob hnyav tuaj. Tej zaum kuj yuav yog vim koj ua tsis yog txoj kev lawm los muaj. Muaj coob leej ua rau lawv tus kheej raug mob thaum lawv nyuam qhuav pib muab lub cev qoj ua hauj lwm tshiab. Yog hais tias koj tsis muab lub cev qoj ua hauj lwm los mus ntev ib ntus lawm, koj yuav tsum maj mam pib kom qeeb. Pib cov uas nws yooj yim rau koj tej qij txha los sib txuas los yog maj mam raug tau mob. Yog koj muaj teeb meem nqa ib yam khoom tab txawm yog tej qhov sib sib nyob ntawm qhov chaw gym xwb los, pib nqa cov kaus poom ntim kua zaub (soup cans) los yog tsis muaj dab tsi hlo li.

Tej yam cuab yeej kuj yuav pab txo tau qhov mob uas muaj ntsig txog qhov muab lub cev qoj ua ub no. Xws li, ib qhov cuab yeej txheem nraub nqaum (back brace) yuav pab txo tau qhov mob thaum koj zaum muab lub cev qoj. Ib qho cuab yeej txheem hauv caug (knee brace) kuj yuav pab koj kom mus taug kev tau los yog ua si kis las (sport). Tham nrog koj tus kws kho mob hais txog koj cov kev xaiv seb yuav ua dab tsi.

[National Center on Health, Physical Activity and Disability \(NCHPAD\) Cov Chaw Muaj Kev Pab Ntxiv](#)

[NCHPAD.org](#) yog ib lub website muab lub cev qoj rau cov neeg uas muaj mob xiam oob qha. Siv lub website no los mus nrhiav tej yam uas koj nyiam ua! Yog hais tias koj nrhiav tsis tau yam uas koj xav nrhiav, tham nrog NCHPAD tus kws paub txog cov ntaub ntawv (tus xov tooj hu dawb: 1-800-900-8086).

[Kev Muab Lub Cev Qoj Ua Hauj Lwm](#)

[NCHPAD.org](#) muaj ntau nqe lus xov xwm hais txog kev Muab Lub Cev Qoj Ua Ub No. Kom koj tau cov ntawv no, nias rau ntawm qhov txuas mus rau [Articles](#) nyob ntawm sab saum toj ntawm NCHPAD lub website. Nyob hauv nqe lus no, koj yuav nrhiav tau cov ntawv hais lus muaj tseeb hais txog:

- Cov Kev Ua Kis Las (xws li mus caij skiing, tua hneev (archery), caij luv thij (cycling), zaum ntaus npas (sit volleyball), table tennis, thiab lwm yam.)
- Kev Muab Lub Cev Qoj Ua Hauj Lwm (xws li cov lus qhia muab lub cev qoj ua hauj lwm, ua kom lub cev khov, kev cob qhia nqa tej yam hnyav, kev xaiv ib qho chaw mus muab lub cev qoj ua hauj lwm, kev siv dej los pab kho (aquatic therapy), yoga rau cov neeg uas muaj mob xiam oob qhab, thiab lwm yam.)
- Kev Ua Si Kom Lom Zem (xws li mus pw hav zoov, caij nees, nuv ntses, yos tua tsiaj nruab nrag, da dej, thiab lwm yam.)

[Yeej Yaj Kiab \(Videos\)](#)

[NCHPAD.org](#) tseem muaj cov yeeb yaj kiab (videos) saib txog kev muab lub cev qoj ua hauj lwm; nias rau ntawm qhov txuas mus [Videos](#) nyob ntawm sab saum toj ntawm lub website. Cov yeeb yaj kiab no muab tso raws lub npe hais txog kev muab lub cev qoj ua hauj lwm, kev ua kis las thiab kev mus ua si, thiab siv txoj hlua roj hmab rub (thera-band exercises). Muaj cov yeeb yaj kiab uas muab los tso ntxiv rau txhua lub sij hawm!

Yog Xav Paub Ntxiv

Xa ib lo lus nug mus rau NCHPAD tus kws paub txog cov ntaub ntawv nyob ntawm NCHPAD.org. Yog yuav ua qhov no, nias rau ntawm qhov txuas mus rau [Contact](#) nyob ntawm sab saum toj ntawm lub website mus nrhiav tus email thiab xov tooj kom hu tau mus rau lawv. NCHPAD yuav muab tau cov lus qhia los yog ntaub ntawv uas haum rau koj tus kheej hais txog kev muab lub cev qoj ua hauj lwm, muaj mob xiam oob qhab, thiab ntau yam ntxiv.

Txheej Xwm Muab Lub Cev Qoj Ua Hauj Lwm

[NCHPAD 14 Weeks to a Healthier You](#) yog ib lub website uas pab tau koj pib ib qhov txheej xwm muab lub cev qoj ua hauj lwm. Kev pib ua yog ib qho yooj yim. Xub thawj, ua kom tau ib tus as-khaj (account) (nias rau ntawm “14 weeks to a Healthier You” txuas mus rau ntawm NCHPAD.org homepage). Ntxiv mus, teb ib cov lus nug yooj yim hais txog koj tus cwj pwm kev noj qab haus huv. Tom qab koj teb cov lus nug hais txog koj kev noj qab haus huv rau hauv tas lawm, koj yuav tau txais ib cov lus teb tuaj rau koj hais txog yuav ua li cas koj txoj kev noj qab haus huv thiaj yuav zoo dua qub. Nws tseem muaj ib daim ntawv xov xwm (journal) nyob online los mus teev koj txoj kev nce qib thiab muaj ib qhov chaw rau koj sau seb koj xav li cas txog qhov no.

Teeb Kom Tau Ib Lub Hom Phiaj

Kev teeb kom tau ib lub hom phiaj los mus pauv koj tus cwj pwm kev noj qab haus huv yuav pab koj txav mus ze qhov mus cuag tau thiab tuav tau ib txoj hauj lwm zoo. Thaum teeb tsa ib lub hom phiaj los mus pauv qhov koj muab lub cev qoj ua hauj lwm, yog ib qho tseem ceeb kom lub hom phiaj yog ib qho uas yus ua tau. Tej zaum koj kuj yuav thau tham nrog koj tus kws kho mob los yog tus kws qoj ib ce ua ntej koj sim ua qhov no kom tiv thaiv txoj kev raug mob. Xav txog seb tam sim no koj nyob qhov twg, ces xav txog seb koj xav kom mus txog qhov twg. Maj mam pib qhov muab lub cev qoj ua hauj lwm thiab ua kom ntau ntxiv mus, ces ua mus kom txog koj lub hom phiaj txij qhov ntawd mus. Nco ntsoov xyuas kom paub koj txoj kev nce qib thiab qhuas koj tus kheej thaum koj ua tau.

Kom koj tsuas muaj txoj hmoo ua tau!

Tsim los ntawm: Catherine Ipsen, Bethany Rigles, thiab Casey Ruggiero

Yog xav paub ntxiv thov hu rau:

Research and Training Center on Disability in Rural Communities; The University of Montana Rural Institute; 52 Corbin Hall, Missoula, MT 59812-7056; 888-268-2743 los yog 406-243-5467; 406-243-4200 (TTY); 406-243-2349 (Fax); rtc_rural@mso.umt.edu; <http://rtc.ruralinstitute.umt.edu>

© 2014 RTC:Rural. Peb qhov kev tshawb nrhiav yog tau kev pab txhawb los ntawm peev nyiaj #H133B080023 tuaj ntawm National Institute on Disability and Rehabilitation Research, U.S. Dept. of Education. Cov tswv yim muab hais rau hauv no yog tus uas sau daim ntawv no li, tsis yog qhov chaw pab nyiaj li.