

LỢI ÍCH TẬP LUYỆN

Giúp đẩy lùi căng thẳng, mệt mỏi và nâng cao sức khỏe tổng thể



Cải thiện sức khỏe tim mạch: Giúp lưu thông máu tốt hơn khi ngồi làm việc trong thời gian dài.



Tối ưu hóa thời gian: Các động tác ngắn gọn, dễ thực hiện, không chiếm nhiều thời gian làm việc.



Tinh thần vui vẻ, sảng khoái: Giảm áp lực tinh thần, giúp làm việc năng suất hơn.



THÔNG TIN LIÊN HỆ

BỆNH VIỆN ĐA KHOA TÂN PHÚ



Cơ sở 1: 609-611 Âu Cơ, P. Tân Phú, TP.HCM



Số điện thoại:

+ Cấp cứu: (028) 386 57 948

+ Phòng kế hoạch tổng hợp - Tư vấn:
(028) 362 20 418

+ Đường dây nóng: 096 637 1010



Email: bv.tanphu@tphcm.gov.vn



**Cơ sở 2 (Khoa Y học cổ truyền -
Vật lý trị liệu):**

**34 Trần Văn Giáp, P. Phú Thạnh,
TP.HCM**

Số điện thoại: (028) 397 61 225



Quét mã để biết thêm thông tin

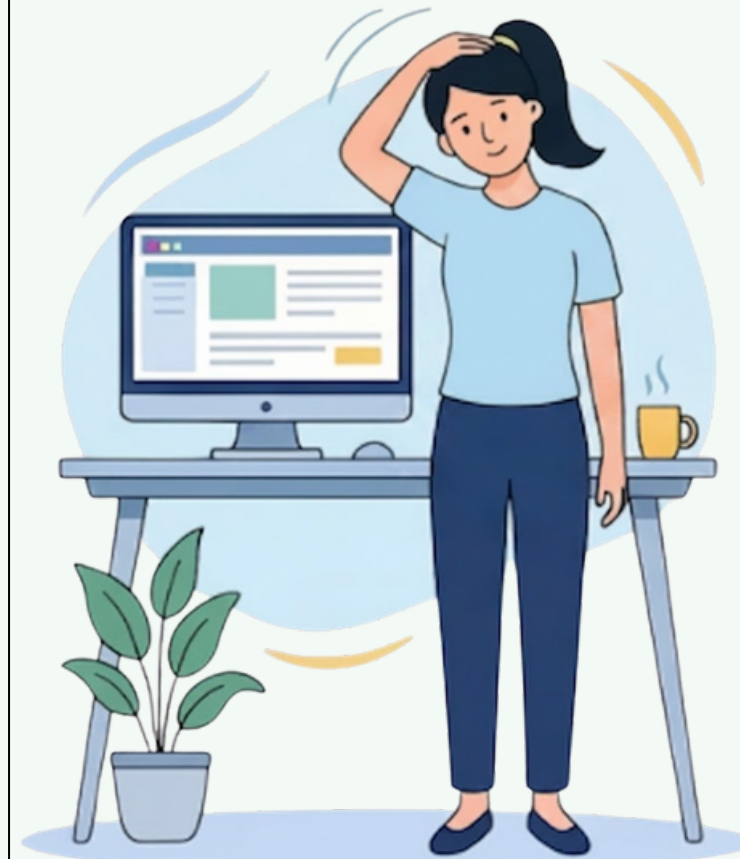
Tài liệu thuộc về khoa YHCT - VLTL, Bệnh viện Đa khoa Tân Phú

Ver 1.0-2026



BỆNH VIỆN ĐA KHOA TÂN PHÚ
“Ân Cần - Thân Thiện - Văn Minh - Y Đức”

BÀI TẬP GIỮA GIỜ CHO NHÂN VIÊN VĂN PHÒNG



VÙNG CỔ VÀ VAI



Nâng và hạ vai: thực hiện nâng vai lên và hạ xuống 3 lần trong khoảng 3 đến 5 giây để giảm căng cứng vùng cơ vai



Nghiêng đầu sang 2 bên: nghiêng đầu chậm rãi từ trái sang phải và ngược lại, thực hiện 5 lần trong 5-10 giây



Xoay đầu: xoay đầu nhẹ nhàng từ trái sang phải và ngược lại để làm linh hoạt các đốt sống cổ, thực hiện 5 lần trong 5-10 giây



Cúi và ngửa cổ: gập cổ về phía trước và ngửa ra sau một cách kiểm soát, thực hiện 5 lần trong 5-10 giây

VÙNG LƯNG VÀ NGỰC

Nghiêng lườn tại chỗ: ngồi trên ghế, nghiêng người sang 2 bên trái và phải để kéo giãn cơ lưng, thực hiện 5 lần trong 5-10 giây



Gập người phía trước: ngồi trên ghế và gập thân người về phía trước, giúp kéo giãn cột sống thắt lưng, thực hiện 5 lần trong 5-10 giây

Bài tập vãn ngực (Chest Stretch): ngồi thẳng lưng, đưa 2 tay sang 2 bên hết cỡ với ngón tay cái hướng lên trên, đẩy vai ra phía sau để căng ngực, giữ trong 20 giây và lặp lại 3 lần



Thời gian thực hiện: Dành khoảng 15 phút mỗi lần tập giữa giờ để đạt hiệu quả tốt nhất.



Duy trì nhịp thở đều đặn: Luôn hít thở sâu và đều đặn trong suốt quá trình thực hiện các động tác.



Ngưng tập khi thấy đau: Nếu tập mà cảm thấy đau nhiều hơn, hãy dừng lại ngay và tham khảo ý kiến bác sĩ/người điều trị.

VÙNG CHÂN & VỚI TƯỜNG

Bài tập đẩy tường (Wall-Press): đứng thẳng, chống 2 tay lên tường và hơi lùi chân ra sau, hạ thấp cơ thể rồi đẩy lại tư thế ban đầu để vận động vùng cơ ngực và cánh tay



Bài tập cơ chân (The leg-up): đứng thẳng cạnh bàn, gập 1 chân ra sau và dùng tay giữ cổ chân sát hông để kéo giãn cơ đùi, giữ 20 giây, đổi bên

Nâng chân tại chỗ: ngồi trên ghế và thực hiện nâng chân lên xuống 5 lần trong khoảng 5-10 giây để cải thiện lưu thông máu chi dưới

