AN VUI HẠNH PHÚC

7 NGÀY VẬN ĐỘNG NHẸ TẠI NHÀ

Khỏe mỗi ngày – không cần phòng gym
cho người ngoài 60 tuổi



TÁC GIẢ: TIẾN ĐỨC

Quà tặng dành cho học viên gói huấn luyện

LỜI MỞ ĐẦU

Chào cô chú,

Cô chú có biết: sau tuổi 60, nếu không vận động, cơ bắp sẽ teo dần mỗi năm, xương yếu đi, khớp cứng lại — người ta gọi đó là "già". Nhưng các nhà khoa học gọi đó là **"thiếu vận động"** — và nó **cải thiện được ở bất kỳ tuổi nào**.

Không cần phòng gym, không cần dụng cụ đắt tiền, không cần tập nặng nhọc. Chỉ cần **15–20 phút mỗi ngày ngay tại phòng khách nhà mình** — với chiếc ghế vững, hai chai nước làm tạ tay — cô chú đã có thể giữ cơ bắp, chắc xương, dẻo khớp và tinh thần phấn chấn.

Cuốn ebook nhỏ này, do **Tiến Đức** biên soạn, là **món quà của An Vui Hạnh Phúc** dành tặng cô chú — học viên của gói huấn luyện. Trong 7 ngày tới, mỗi ngày cô chú học một nhóm bài tập nhẹ nhàng: khởi động, cổ vai gáy, tay, chân, thăng bằng, hít thở thư giãn — rồi ghép thành buổi tập hoàn chỉnh.

Sau 7 ngày, cô chú sẽ có một "bài tập tủ" 15 phút mỗi sáng — người khỏe ra, đi lại vững vàng, tinh thần vui vẻ hơn.

Lưu ý sức khỏe quan trọng — xin đọc kỹ

- Ebook này hướng dẫn các bài tập nhẹ nhàng tại nhà, **không thay thế** tư vấn của bác sĩ hay kỹ thuật viên vật lý trị liệu.
- Nếu cô chú có bệnh tim, huyết áp cao chưa kiểm soát tốt, hoặc khớp đang viêm đau — hãy **hỏi bác sĩ** trước khi bắt đầu tập.
- **Dừng tập ngay** và nghỉ ngơi nếu: đau ngực, khó thở, chóng mặt, đau khớp dữ dội. Nếu không đỡ, hãy đi khám.
- Nguyên tắc vàng khi tập: **khởi động trước, làm chậm, thở đều, luôn có điểm vịn** (ghế vững, tường) — không gắng sức, không nín thở khi dùng lực.

CÁCH DÙNG EBOOK

7 ngày, mỗi ngày một bài học

Mỗi chương là một ngày, gồm 6 phần quen thuộc: **Vấn đề** (vì sao cần tập), **Giải pháp** (bài tập hôm nay), **Câu chuyện minh họa** (tình huống gần gũi), **Bài tập hôm nay** (hướng dẫn chi tiết từng động tác), **Bài học hôm nay** (đúc kết ngắn gọn để nhớ lâu), và một **Hành động ngay**.

Từ Ngày 2 đến Ngày 6, mỗi ngày học một nhóm bài tập mới. Ngày 7 sẽ ghép tất cả thành buổi tập hoàn chỉnh 15–20 phút để duy trì mỗi sáng.

Chuẩn bị trước khi bắt đầu

- Một chiếc ghế gỗ vững chắc, không bánh xe — để ngồi tập và vịn khi cần.
- Hai chai nước 500ml (hoặc 2 vật nặng vừa tay ~0,5kg) — làm tạ tay.
- Một khoảng trống trong phòng khách: sàn khô ráo, gọn gàng, đủ sáng.
- Mặc quần áo thoải mái, đi giày đế mềm hoặc chân đất trên sàn sạch.

Mục lục

Ngày 1 Vì sao cần vận động + nguyên tắc an toàn

Ngày 2 Khởi động 5 phút

Ngày 3 Bài tập cổ – vai – gáy

Ngày 4 Đôi tay khỏe mạnh

Ngày 5 Đôi chân vững vàng

Ngày 6 Thăng bằng, hít thở và thư giãn

Ngày 7 Buổi tập hoàn chỉnh + duy trì

Vì sao cần vận động + nguyên tắc an toàn



Minh họa

Vấn đề

Nhiều cô chú nghĩ: "Già rồi, nghỉ ngơi cho khỏe." Nhưng nghỉ ngơi quá mức chính là con đường nhanh nhất đến yếu ớt: cơ teo, xương yếu, khớp cứng, tim phổi kém — rồi đi vài bước đã mệt, vấp nhẹ đã ngã. Vận động không phải để "thành lực sĩ", mà để **giữ những gì mình đang có**: giữ cơ, giữ xương, giữ thăng bằng, giữ niềm vui.

Giải pháp

Hiểu 4 nguyên tắc vàng trước khi tập — nhớ kỹ 4 điều này suốt 7 ngày:

1. Khởi động trước: 5 phút làm nóng khớp, không bao giờ tập "nguội". **2. Làm chậm:** mọi động tác đều chậm rãi, có kiểm soát — nhanh không có nghĩa là tốt. **3. Thở đều:** hít vào khi thả lỏng, thở ra khi dùng lực — **không nín thở**. **4. Có điểm vịn:** ghế vững hoặc tường luôn trong tầm tay khi tập đứng; dừng ngay nếu chóng mặt, đau ngực, khó thở.

> **Câu chuyện minh họa**
> Hãy hình dung ông Chín, 71 tuổi, cả năm chỉ ngồi xem tivi, leo 5 bậc thềm đã thở dốc. Con trai ông thách: "Ba tập với con 15 phút mỗi sáng, 1 tháng xem sao." Ông tập theo 4 nguyên tắc trên — chậm, có vịn, thở đều. 1 tháng sau ông leo bậc thềm không cần nghỉ, 3 tháng sau ông đi bộ 30 phút mỗi sáng. Ông cười: "Hóa ra cái già nó... sợ người chăm tập."

Bài tập hôm nay

- **Dọn góc tập:** dọn một khoảng trống trong phòng khách, kê ghế vững, để sẵn 2 chai nước — "phòng gym mini" của mình đã xong.
- **Học thuộc 4 nguyên tắc:** đọc to 4 nguyên tắc vàng 2 lần — khởi động, làm chậm, thở đều, có điểm vịn.
- **Đi bộ 10 phút:** hôm nay chỉ cần đi bộ nhẹ 10 phút quanh nhà — khởi động cho 7 ngày sắp tới.

Bài học hôm nay

Vận động tuổi già không phải để thành lực sĩ — mà để giữ cơ, giữ xương, giữ thăng bằng. Nhớ 4 nguyên tắc vàng: khởi động trước, làm chậm, thở đều, luôn có điểm vịn.

Hành động ngay

Hôm nay: dọn góc tập + học thuộc 4 nguyên tắc + đi bộ 10 phút. Từ mai bắt đầu tập thật.

Khởi động 5 phút



Minh họa

Vấn đề

Tập mà không khởi động cũng như lái xe số sàn mà vào số 5 ngay — khớp chưa "mở", cơ chưa "nóng", rất dễ bị căng cơ, đau khớp. Nhiều cô chú bỏ qua khởi động vì "mất thời gian" — nhưng 5 phút khởi động chính là **bảo hiểm** cho cả buổi tập.

Giải pháp

Bài khởi động 5 phút, làm từ trên xuống dưới, mỗi động tác 30 giây: **1. Xoay cổ:** nghiêng đầu sang trái/phải, gật trước ngửa sau — chậm rãi. **2. Xoay vai:** hai vai xoay tròn ra trước rồi ra sau. **3. Vươn vai:** hai tay giơ cao, vươn người lên, hít sâu. **4. Xoay hông:** hai tay chống hông,

xoay tròn nhẹ. **5. Xoay gối:** hai tay đặt lên gối, xoay tròn nhẹ. **6. Xoay cổ chân:** nhấc từng chân xoay tròn. Xong 5 phút, người ấm lên, khớp trơn tru — sẵn sàng tập bài chính.

> **Câu chuyện minh họa**
> Hãy hình dung bà Tư, 67 tuổi, trước đây tập thể dục là "vào luôn", có lần bị căng cơ vai đau cả tuần. Từ ngày bà khởi động đủ 5 phút trước mỗi buổi tập, không còn bị đau nữa, người lại dẻo dai hơn. Bà bảo: "5 phút khởi động như... chào hỏi các khớp trước khi nhờ vả chúng nó."

Bài tập hôm nay

- **Tập đủ bài khởi động 5 phút:** làm theo 6 động tác trên, mỗi động tác 30 giây, chậm rãi.
- **Ghi cảm nhận:** sau khởi động, người có ấm lên không? Khớp có dễ chịu hơn không? Ghi vào sổ.
- **Đặt báo thức:** hẹn giờ tập mỗi sáng (ví dụ 6h30) — tập đúng giờ giúp thành thói quen.

> **Bài học hôm nay**
> Không bao giờ tập "nguội": 5 phút khởi động từ cổ xuống chân là bảo hiểm cho cả buổi tập — khớp trơn, cơ ấm, tránh chấn thương.

Hành động ngay

Ngay bây giờ: tập đủ bài khởi động 5 phút theo 6 động tác. Đặt báo thức giờ tập mỗi sáng.

Bài tập cổ – vai – gáy



Minh họa

Vấn đề

Cô chú có hay bị mỏi cổ, cứng vai, đau gáy — nhất là sau khi ngủ dậy hoặc ngồi lâu? Đó là vì các cơ vùng cổ vai ít được vận động, máu lưu thông kém. Thuốc giảm đau chỉ "chữa cháy" — muốn hết mỏi lâu dài phải cho các cơ này **vận động mỗi ngày**.

Giải pháp

Bài tập ngồi trên ghế, mỗi động tác 8–10 lần, làm chậm: **1. Nghiêng đầu:** nghiêng đầu sang trái, giữ 10 giây, đổi bên — giãn cơ cổ. **2. Gật – ngửa:** cúi đầu chạm cằm vào ngực, rồi ngửa nhẹ ra sau. **3. Xoay vai:** hai vai xoay tròn ra sau 10 vòng, rồi ra trước 10 vòng. **4. Vươn tay:** hai

tay đan nhau giơ cao quá đầu, vươn người lên, giữ 10 giây. **5. Ép vai:** hai tay đưa ra sau, ép hai bả vai vào nhau, giữ 10 giây — mở ngực, thẳng lưng.

> **Câu chuyện minh họa**
> Hãy hình dung cô Lan, 64 tuổi, bán hàng ngồi cả ngày, tối về cổ cứng đơ, vai mỏi nhừ. Từ ngày cô tập 5 động tác trên mỗi sáng và mỗi tối 5 phút, 2 tuần sau cổ vai nhẹ hẳn, ngủ ngon hơn. Cô bảo: "Cái cổ nó cũng như cái máy — không tra dầu (tập luyện) thì... kêu cót két."

Bài tập hôm nay

- **Tập đủ 5 động tác:** ngồi trên ghế vững, khởi động 5 phút trước, rồi tập mỗi động tác 8–10 lần.
- **Tập 2 lần:** sáng 1 lần, tối 1 lần — cổ vai được "chăm sóc" cả ngày.
- **Ghi cảm nhận:** cổ vai có nhẹ hơn sau khi tập không? Ghi vào sổ.

> **Bài học hôm nay**
> Mỏi cổ vai gáy vì cơ ít vận động — 5 động tác ngồi trên ghế (nghiêng đầu, gật ngửa, xoay vai, vươn tay, ép vai), mỗi ngày 2 lần, cổ vai sẽ nhẹ nhõm dần.

Hành động ngay

Ngay bây giờ: khởi động + tập đủ 5 động tác cổ vai gáy. Tối nay tập lại 1 lần nữa.

Đôi tay khỏe mạnh



Minh họa

Vấn đề

Tay yếu thì mở nắp chai cũng khó, xách giỏ đi chợ mỏi nhừ, vịn cầu thang không chắc. Cơ tay teo dần theo tuổi nếu không dùng đến — mà tay lại là thứ ta dùng nhiều nhất mỗi ngày. Tập tay không cần tạ đắt tiền: **hai chai nước** là đủ.

Giải pháp

Bài tập tay với 2 chai nước 500ml, ngồi hoặc đứng có vịn, mỗi động tác 8–12 lần, 2 lượt: **1. Nâng tay trước:** hai tay cầm chai, nâng thẳng ra trước ngang vai rồi hạ xuống chậm. **2. Nâng tay ngang:** nâng hai tay sang ngang ngang vai rồi hạ xuống. **3. Co tay:** khuỷu tay ép sát người,

co chai nước lên vai rồi duỗi ra. **4. Nắm – mở bàn tay:** nắm chặt 5 giây rồi mở rộng hết cỡ — tốt cho khớp ngón tay, người hay tê tay.

Câu chuyện minh họa

Hãy hình dung ông Bảy, 70 tuổi, trước đây xách giỏ đi chợ 2kg đã mỏi tay, mở nắp chai phải nhờ vợ. Từ ngày ông tập với 2 chai nước mỗi sáng, 2 tháng sau ông xách 5kg đi chợ phăm phăm, tự mở nắp chai "cạch" một cái. Ông khoe với bạn: "Tạ của tôi là... 2 chai nước suối, rẻ mà hiệu quả!"

Bài tập hôm nay

- **Tập đủ 4 động tác tay:** khởi động 5 phút trước, mỗi động tác 8–12 lần, nghỉ 30 giây giữa các lượt, làm 2 lượt.
- **Thử thách nhỏ:** mở một nắp chai thật chặt — ghi nhận xem hôm nay có dễ hơn hôm qua không (sẽ kiểm tra lại sau 1 tuần).
- **Ghi số lần:** ghi vào sổ số lần tập được của mỗi động tác — tuần sau cố tăng thêm 2 lần.

Bài học hôm nay

Tay khỏe nhờ 2 chai nước mỗi sáng: nâng trước, nâng ngang, co tay, nắm mở bàn tay — 8–12 lần, 2 lượt. Đơn giản, rẻ tiền, hiệu quả thật.

Hành động ngay

Ngay bây giờ: khởi động + tập đủ 4 động tác tay với 2 chai nước. Ghi số lần vào sổ.

Đôi chân vững vàng



Minh họa

Vấn đề

Chân là "trụ cột" của cả cơ thể — chân yếu thì đi không vững, dễ ngã, leo cầu thang thở dốc. Mà cơ chân lại là nơi teo nhanh nhất khi ta ngồi nhiều. Muốn đi lại vững vàng đến 80, 90 tuổi, phải **đầu tư cho đôi chân từ hôm nay**.

Giải pháp

3 bài tập chân, luôn vịn ghế vững, mỗi bài 8–12 lần, 2 lượt: **1. Đứng lên ngồi xuống:** từ ghế vững, đứng lên ngồi xuống chậm rãi — bài "vua" cho cơ đùi. **2. Nhón gót:** vịn ghế, nhón cao gót chân lên xuống — khỏe bắp chân. **3. Đá chân (ngồi):** ngồi trên ghế, duỗi thẳng một chân ra trước

giữ 5 giây rồi hạ xuống, đổi chân — khỏe cơ đùi trước, an toàn tuyệt đối vì ngồi.

Câu chuyện minh họa

Hãy hình dung bà Hai, 68 tuổi, trước đây đứng lên khỏi ghế phải chống tay, leo 3 bậc thềm phải vịn tường. Từ ngày bà tập 3 bài chân mỗi sáng (bắt đầu từ 5 lần, tăng dần), 2 tháng sau bà đứng lên nhẹ nhàng không cần chống tay, leo bậc thềm phăm phăm. Bà bảo: "Chân là gốc của người — gốc khỏe thì cây mới đứng vững."

Bài tập hôm nay

- **Tập đủ 3 bài chân:** khởi động 5 phút trước, vịn ghế chắc chắn, mỗi bài 8–12 lần, 2 lượt.
- **Thử thách:** đứng lên khỏi ghế không chống tay — hôm nay làm được không? Ghi vào sổ, 1 tuần sau thử lại.
- **Đi bộ 15 phút:** chiều nay đi bộ nhẹ nhàng, cảm nhận đôi chân sau buổi tập.

Bài học hôm nay

Chân khỏe thì người vững: đứng lên ngồi xuống, nhón gót, đá chân khi ngồi — 3 bài đơn giản, luôn vịn ghế, làm chậm. Đầu tư cho đôi chân là đầu tư cho tuổi già tự do.

Hành động ngay

Ngay bây giờ: khởi động + tập đủ 3 bài chân. Chiều nay đi bộ 15 phút cảm nhận đôi chân.

Thăng bằng, hít thở và thư giãn

Vấn đề

Tập 5 ngày rồi, cơ thể đã quen vận động. Hôm nay ta học hai thứ "mềm" nhưng cực kỳ quan trọng: **thăng bằng** (chống té ngã) và **hít thở – thư giãn** (kết thúc buổi tập đúng cách, giúp ngủ ngon, bớt căng thẳng). Nhiều người tập xong là thôi — bỏ qua phần thư giãn, cơ bị căng, người mệt.

Giải pháp

Thăng bằng (có vịn): 1. Đứng một chân 10–30 giây mỗi bên, đổi chân — 3 lượt. 2. Đi thẳng hàng: gót chân trước chạm mũi chân sau, đi chậm 10 bước (vịn tường nếu cần). **Hít thở – thư giãn (5 phút):** 1. Ngồi thoải mái, hít sâu bằng mũi 4 giây, thở ra bằng miệng 6 giây — 5 lần. 2. Giãn cơ: vươn hai tay lên cao, nghiêng người sang trái/phải; gập người nhẹ về trước thả lỏng. Kết thúc buổi tập bằng 5 phút này, người sẽ nhẹ nhõm, tối ngủ ngon hơn.

Câu chuyện minh họa

Hãy hình dung cô Mai, 65 tuổi, hay mất ngủ, người lúc nào cũng căng thẳng. Từ ngày cô thêm 5 phút hít thở thư giãn vào cuối buổi tập sáng, tối cô ngủ sâu hơn hẳn, sáng dậy tinh thần sảng khoái. Cô bảo: "Tập là cho cơ bắp, mà hít thở là cho... tâm hồn. Thiếu một thứ là chưa đủ."

Bài tập hôm nay

- **Tập thăng bằng:** vịn ghế, đứng một chân 3 lượt mỗi bên + đi thẳng hàng 10 bước.
- **Hít thở thư giãn 5 phút:** ngồi thoải mái, hít 4 giây – thở 6 giây, 5 lần + giãn cơ nhẹ.
- **Cảm nhận:** sau buổi tập có thư giãn, dễ chịu không? Ghi vào sổ — đây là "phần thưởng" của việc tập luyện.

Bài học hôm nay

Buổi tập trọn vẹn = khởi động + bài chính + thư giãn. Thăng bằng chống té ngã, hít thở sâu giúp thư giãn và ngủ ngon — đừng bỏ qua 5 phút cuối buổi.

Hành động ngay

Hôm nay: tập thăng bằng + 5 phút hít thở thư giãn. Ghi cảm nhận vào sổ.

Buổi tập hoàn chỉnh + duy trì



Minh họa

Vấn đề

7 ngày qua cô chú đã học đủ "món": khởi động, cổ vai gáy, tay, chân, thăng bằng, hít thở. Bây giờ là lúc **ghép tất cả thành một buổi tập hoàn chỉnh 15–20 phút** — và quan trọng hơn: làm sao **duy trì mỗi ngày**, chứ không phải tập 7 ngày rồi thôi.

Giải pháp

Buổi tập hoàn chỉnh 15–20 phút mỗi sáng: 1. Khởi động 5 phút (Ngày 2). 2. Cổ vai gáy 3 phút (Ngày 3). 3. Tay 3 phút (Ngày 4). 4. Chân 4 phút (Ngày 5). 5. Thăng bằng + hít thở thư giãn 5 phút (Ngày 6). **Bí quyết duy trì:** tập **đúng giờ** mỗi sáng (cơ thể sẽ tự nhắc); **rủ bạn tập**

cùng — có bạn thì vui, vui thì đều; **ghi nhật ký** mỗi ngày — nhìn lại tiến bộ là động lực lớn nhất; tăng dần số lần khi thấy dễ — cơ thể luôn cần thử thách mới.

> **Câu chuyện minh họa**
> Hãy hình dung nhóm "5 giờ sáng" của khu phố bà Tám: 4 bà bạn rủ nhau tập theo đúng buổi tập này mỗi sáng trong công viên — vừa tập vừa trò chuyện rôm rả. 6 tháng sau, cả 4 bà đều khỏe ra, không ai bỏ buổi nào vì "nghỉ một buổi là nhớ nhau". Bà Tám bảo: "Tập một mình thì dễ nản, tập có bạn thì... dễ nghiện."

Thói quen mỗi ngày + việc cần làm

- **Tập buổi hoàn chỉnh đầu tiên:** sáng mai, tập đủ 15–20 phút theo trình tự trên — ghi thời gian tập vào sổ.
- **Rủ 1 người bạn:** gọi điện rủ một người bạn cùng tuổi tập cùng — đặt lịch tập chung tuần này.
- **Viết "hợp đồng tập luyện":** ghi ra giấy — tập 15 phút mỗi sáng, đánh dấu mỗi ngày, dán tủ lạnh.
- **Tổng kết 7 ngày:** mở sổ xem lại — mình đã khỏe hơn chỗ nào? Viết 3 dòng tổng kết.

Bài học hôm nay

Buổi tập hoàn chỉnh 15–20 phút mỗi sáng: khởi động – cổ vai – tay – chân – thăng bằng – thư giãn. Duy trì nhờ 3 thứ: đúng giờ, có bạn tập cùng, ghi nhật ký tiến bộ.

Hành động ngay

Sáng mai: tập buổi hoàn chỉnh đầu tiên 15–20 phút + rủ 1 người bạn tập cùng. Cô chú vừa hoàn thành 7 ngày — từ mai, mỗi sáng đều là ngày tập mới.

BẢNG THEO DÕI

Nhật ký tập luyện 7 ngày của tôi

Mỗi tối, cô chú ghi vào bảng này: hôm nay đã khởi động chưa, đã tập bài chính chưa, tập bao nhiêu phút, và một dòng ghi chú cảm nhận. Nhìn lại sau 7 ngày, cô chú sẽ thấy mình tiến bộ từng ngày.

Ngày	Khởi động (x)	Bài chính (x)	Phút tập	Ghi chú
Ngày 1				
Ngày 2				
Ngày 3				
Ngày 4				
Ngày 5				
Ngày 6				
Ngày 7				

Mẹo nhỏ: dán bảng này lên tủ lạnh để không quên đánh dấu mỗi tối nhé!

BƯỚC TIẾP THEO

Đừng đi một mình — hãy để chúng tôi đồng hành

7 ngày trong cuốn sách này là khởi đầu tuyệt vời. Nhưng giữ thói quen tập luyện là hành trình dài — cần người nhắc mỗi sáng, cần bài tập được điều chỉnh theo sức của mình, và cần được giải đáp khi có thắc mắc.

Trong **Gói huấn luyện của An Vui Hạnh Phúc**, cô chú sẽ được đồng hành sát sao: nhắc nhở tập luyện đều đặn mỗi ngày, bài tập được cá nhân hóa theo thể trạng riêng, và được giải đáp mọi thắc mắc — để mỗi sáng thức dậy đều là một sáng khỏe mạnh.

Cô chú đã nhận cuốn sách này như một món quà — và món quà lớn hơn đang chờ ở bước tiếp theo.

> **Liên hệ với An Vui Hạnh Phúc**
>
> **Zalo:** https://zaloapp.com/qr/p/179nul7kcz7ex
>
> **Điện thoại:** +1562-240-7335

An Vui Hạnh Phúc — Giúp người hạnh Phúc.

VỀ TÁC GIẢ

Tiến Đức

An Vui Hạnh Phúc — Giúp người hạnh Phúc

Tiến Đức biên soạn cuốn sách này với mong muốn đồng hành cùng cô chú trên hành trình vận động, khỏe mạnh ở tuổi xế chiều — bằng những bài tập đơn giản, an toàn, và sự quan tâm chân thành như người thân trong nhà.

Chúng tôi tin rằng: tuổi già không phải là tuổi ngồi một chỗ — chỉ cần 15–20 phút vận động nhẹ mỗi ngày ngay tại nhà, cô chú hoàn toàn có thể giữ cơ bắp, chắc xương, dẻo khớp và vui sống thật lâu.

Cảm ơn cô chú đã đọc đến trang cuối cùng. Hẹn gặp cô chú trong Gói huấn luyện — nơi hành trình 7 ngày này được tiếp nối mỗi ngày.