

BÀI TẬP THỂ DỤC NÂNG CAO SỨC KHỎE TẠI VĂN PHÒNG LÀM VIỆC

Phạm Tuấn Dũng⁽¹⁾

Nếu quá bận công việc trong văn phòng thời gian dài áp lực công việc, thường đau lưng do ngồi nhiều không thể ra ngoài để tập thể dục thì bạn có thể tập những động tác thể dục sau đây ở ngay tại nơi làm việc để giữ gìn và nâng cao sức khỏe của mình. Hiệu quả của các bài tập có thể kể đến là giúp cơ thể được vận động, giảm bớt mệt mỏi, máu lưu thông đến vai gáy tốt hơn và giúp cơ thể lấy lại năng lượng trong cuộc sống sinh hoạt hàng ngày, tăng cường thể lực, phòng ngừa bệnh tật ngay tại văn phòng làm việc của mình.

Ngay tại văn phòng làm việc bạn có thể tận dụng chính chiếc ghế ngồi hàng ngày để làm công cụ hỗ trợ tập luyện hữu hiệu giúp cho việc rèn luyện và nâng cao sức khỏe của bạn.

Dưới đây là một số bài tập thể dục nâng cao sức khỏe tại văn phòng đã được chúng tôi lựa chọn.

1. Đứng nâng cao đùi tại chỗ



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng thân, hai chân khép, tay duỗi tự nhiên.

2. Thực hiện: Dùng sức cơ đùi nâng đầu gối chân phải lên cao (trên hông), tay đánh tự nhiên. Hạ chân về tư thế chuẩn bị tiếp tục đổi chân trái. Thực hiện lặp lại liên tục động tác hết số lần quy định (thờ đều nhịp đổi chân).

3. Khối lượng bài tập: Lặp lại bài tập 3 lượt, mỗi lượt 30-40 lần.

2. Đứng vịn ghế, tỳ chân nâng cao đùi

Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng trên chân phải, tay phải vịn ghế; chân trái dẹt, duỗi thẳng tỳ mũi chân trên sàn nhà, tay trái chống hông. Thân người tạo khoảng cách vừa đủ với ghế để thực hiện kỹ thuật bài tập.

2. Thực hiện: Dùng sức cơ đùi co, nâng đầu gối chân trái lên cao (trên hông), tay luôn không chế ở tư thế ban đầu. Hạ chân về tư thế chuẩn bị, Thực hiện lặp lại liên tục động tác hết số lần quy định, đổi chân thực hiện (nâng chân lên hít vào hạ xuống thở ra)

3. Khối lượng bài tập: Lặp lại bài tập 3 lượt, mỗi lượt 25-30 lần (chân trái, chân phải).



⁽¹⁾TS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

3. Đứng hai tay tựa ghế, ngồi xuống- đứng lên



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng hai chân, dạng rộng hơn vai mũi bàn chân hơi mở, hai bàn tay tựa nhẹ vào thành ghế.

2. Thực hiện: Dùng lực cơ đùi ngồi xuống lưng thẳng. (Yêu cầu mông xuống thấp hơn hoặc bằng đầu gối). Đứng lên về tư thế chuẩn bị, thực hiện lặp lại liên tục bài tập (ngồi xuống hít vào đứng lên thở ra).

3. Khối lượng bài tập: Lặp lại bài tập 3 lượt, mỗi lượt 20-30 lần

4. Đứng chéch, chống tay trên ghế, co duỗi tay



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Đứng chéch, hai tay chống thẳng, trên ghế. Không chế thân người thẳng, mũi bàn chân tựa trên sàn nhà.

2. Thực hiện: Co tay hạ ngực, thân người xuống sát mặt ghế, sau đó duỗi thẳng tay nâng thân người lên, tư thế chuẩn bị, thực hiện lặp lại liên tục bài tập. Yêu cầu tư thế thân người giữ thẳng (co tay hít vào đẩy tay thở ra).

3. Khối lượng bài tập: Lặp lại bài tập 3 lượt, mỗi lượt 15-20 lần.

5. Đứng chân trước, chân sau, tay tựa ghế nâng cao đùi

Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng trên chân phải, chân trái phía sau tựa mũi chân trên sàn, tay phải tựa ghế, tay trái chống hông. Thân người tạo khoảng cách vừa đủ với ghế để thực hiện kỹ thuật động tác.

2. Thực hiện: Dùng sức cơ đùi co, nâng đầu gối chân trái về hướng trước, lên cao (trên hông), tay luôn không chế ở tư thế ban đầu. Hạ chân về tư thế chuẩn bị, Thực hiện lặp lại liên tục bài tập hết số lần quy định, đổi bên chân thực hiện (nâng chân lên hít vào hạ xuống thở ra).

3. Khối lượng bài tập: Lặp lại bài tập 3 lượt, mỗi lượt 25-30 lần (chân trái, chân phải).



Chú ý: Quãng nghỉ giữa các lượt tập từ 30" - 45". Bạn nên đeo đồng hồ để căn đúng thời gian tập luyện.

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO

4. Trương Quốc Uyên

Những quan điểm sâu sắc của Hồ Chí Minh trong bài báo “Về Câu chuyện Xiki”

7. Nhật Minh

Tuyển chọn, đào tạo, bồi dưỡng tài năng thể thao và nhân lực thể thao thành tích cao đến năm 2035

10. Đỗ Hữu Trường

Công tác đào tạo trọng tài, huấn luyện viên, vận động viên Bắn súng Việt Nam đáp ứng tình hình mới

BÀI BÁO KHOA HỌC

13. Nguyễn Văn Phúc

Mô hình lý thuyết giảm thiểu rủi ro trong hoạt động thể dục thể thao ở Việt Nam

19. Đinh Khánh Thu; Vũ Bá Mỹ; Lưu Thị Như Quỳnh

Giải pháp xây dựng môi trường văn hóa tại Trung tâm Đào tạo vận động viên, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

24. Đặng Văn Dũng

Thực trạng phân biệt đối xử với người khuyết tật trong tập luyện thể dục thể thao ở các Trung tâm văn hóa đô thị

27. Lê Anh Dũng

Thực trạng thừa cân, béo phì và chất lượng cuộc sống của sinh viên Đại học Huế

32. Ngô Hải Hưng; Ngô Trung Dũng

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá hiệu quả kỹ thuật đánh bóng xoáy lên thuận và trái tay cho sinh viên chuyên ngành Quần vợt năm thứ nhất Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

35. Hà Thị Liên; Egorov V.N; Mironov D.L; Phạm Trường Nam

Động cơ và nhu cầu về hình thức, nội dung hoạt động thể thao của sinh viên Nga và sinh viên nước ngoài

40. Ek Chansopheak

Thực trạng phong trào thể dục thể thao quần chúng trên địa bàn tỉnh Pursat, Campuchia

44. Bùi Thị Sáng

Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển sức bền tốc độ cho nữ vận động viên đua thuyền Kayak cự ly 500m lứa tuổi 15-17 Câu lạc bộ đua thuyền Hà Nội

49. Nguyễn Ngọc Tuấn; Nguyễn Tiến Chung; Nguyễn Phương Thảo; Võ Văn Ca

Trương quan giữa phẩm chất ý chí và thành tích thi đấu của vận động viên chạy cự ly ngắn Đội tuyển Điền kinh trẻ Quốc gia Việt Nam tại Trung tâm Đào tạo vận động viên Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

53. Trần Trung Khánh; Dương Văn Phương

Lựa chọn bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho nam VĐV lứa tuổi 13-14, câu lạc bộ Quần vợt Quận Thủ Đức, Thành phố Hồ Chí Minh

58. Nguyễn Việt Hồng; Ngô Thị Hoa

Lựa chọn và ứng dụng bài tập nâng cao chất lượng đòn đá thấp (low kick) trong Muay thái cho nữ vận động viên lứa tuổi 11 – 12 Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu Thể thao Công an Nhân dân

62. Phùng Thị Cúc

Thực trạng trở ngại tâm lý trong hoạt động học tập của sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Thể dục thể thao Đà Nẵng

68. Võ Tường Kha

Chỉ dấu Protein trong chẩn đoán sớm các bệnh lý tim mạch vận động viên

TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT

78. Đặng Văn Dũng

Mô hình đảm bảo phương pháp khoa học trong đào tạo vận động viên cấp cao

80. Phạm Tuấn Dũng

Bài tập thể dục nâng cao sức khỏe tại văn phòng làm việc

82. Thẻ lệ viết và gửi bài.

THEORY AND PRACTICE OF SPORTS

4. Truong Quoc Uyen

The profound perspectives of President Ho Chi Minh in the article about the story of Xiki

7. Nhat Minh

Selecting, training and fostering sports talents and high-achievement sports human resources until 2035

10. Do Huu Truong

The training of referees, coaches and athletes in Vietnam's gun-shooting team in order to satisfy the new situation

ARTICLES

13. Nguyen Van Phuc

Theoretical model of risk reduction in sport activities in Vietnam

19. Dinh Khanh Thu; Vu Ba My; Luu Thi Nhu Quynh

Solutions to create a cultural environment at the Athlete Training Center, Bac Ninh Sports University

24. Dang Van Dung

Discrimination against people with disabilities (PWDs) at sports centers in urban cultural centers

27. Le Anh Dung

Assessment of overweight, obesity and students' life quality at Hue University

32. Ngo Hai Hung; Ngo Trung Dung

Developing standards to evaluate the effectiveness of forehand and backhand topspin technique of freshmen majoring in Tennis at Bac Ninh Sports University

35. Ha Thi Lien; Egorov V.N; Mironov D.L; Pham Truong Nam

Motivation and demand of the form and content of sports activities of Russian and foreign students

40. Ek Chansopheak

Current status of mass sports movement in Pursat province – Cambodia

44. Bui Thi Sang

Applying and evaluating the effectiveness of exercises used in speed endurance training for female 500m Kayak athletes aged 15-17 in the Hanoi Sailing Club

49. Nguyen Ngoc Tuan; Nguyen Tien Chung; Nguyen Phuong Thao; Vo Van Ca

Correlation between will quality and competition performance of short distance runners of Vietnam National Youth Athletics Team at Athlete Training Center of Bac Ninh Sports University

53. Tran Trung Khanh; Duong Van Phuong

Choosing exercises to develop professional endurance for male tennis players aged 13-14 Thu Duc District, Ho Chi Minh City

58. Nguyen Viet Hong; Ngo Thi Hoa

Selection and application of exercises to improve the quality of low kicks in Muay Thai for female athletes aged 11-12, People's Public Security Sports Training and Competition Center

62. Phung Thi Cuc

The reality of psychological obstacles in learning activities of first-year students at Da Nang Sport University

68. Vo Tuong Kha

Protein markers in early diagnosis of athlete's cardiovascular diseases

NEWS - EVENTS AND PEOPLE

78. Dang Van Dung

Model used to ensure scientific method in training high-ranking athletes

80. Pham Tuan Dung

Exercise to improve health at the office

82. Rules of writing and posting.