

## CÁC BÀI TẬP VỚI BÓNG THỂ DỤC

Phạm Tuấn Dũng\*; Phạm Hoài Phương\*\*

Khi bạn cảm thấy nhàm chán với các bài tập thể lực tay không đơn thuần. Bạn có thể thay đổi bằng cách sử dụng thêm dụng cụ hỗ trợ tập luyện đơn giản như đối với bóng Yoga (Stability Ball). Một loại bóng chuyên dụng dành cho các phòng gym.

Trong thực tế, khi tập luyện với loại bóng này thường tạo ra những chuyển động khó xác định, gây khó khăn trong tập luyện nhưng lại giúp ích cho bạn khá nhiều, bạn phải sử dụng các nhóm cơ bụng nhằm giữ chặt quả bóng đồng thời thực hiện các động tác thể lực. Đó cũng là lý do vì sao bài viết này hướng dẫn đến bạn nhóm bài tập cơ bụng với bóng Stability Ball.

### Bài tập 1. Nằm ngửa gập bụng



**Hướng dẫn:**

1. Nằm ngửa, hông và lưng trên bóng, chân chống trên mặt đất, gối co, hai tay gập đỡ sau gáy.
2. Dùng lực cơ bụng, kéo gập thân trên về phía trước đồng thời nâng bả vai lên tạo góc khoảng

- 45° với thân người, tỳ hông trên bóng, hai tay co đỡ sau gáy, từ từ hạ xuống tư thế ban đầu (gập lên hít vào, hạ xuống thở ra).
3. Lặp lại động tác trong 3 tổ, mỗi tổ từ 20 - 30 lần.

### Bài tập 2. Nằm ngửa đẩy hông



**Hướng dẫn:**

1. Nằm ngửa trên mặt đất, đặt chân phải tỳ trên bóng, đùi vuông góc 90° với thân người, căng chân co góc khoảng 30°. Hai tay duỗi thẳng tự nhiên dọc theo thân người.
2. Đạp chân phải đẩy hông và thân lên góc 45°

- so với mặt đất, giữ 1-2 giây sau đó hạ xuống về tư thế ban đầu (lưu ý: Khi đẩy hông, thân người phải thẳng, đẩy lên hít vào, hạ xuống thở ra)
3. Lặp lại đổi chân (tương tự như nhịp 1 và 2)
4. Thực hiện động tác trong 3 tổ, mỗi tổ từ 20-30 lần.

### Bài tập 3. Chống khủy tay không chế



**Hướng dẫn:**

1. Nằm sấp, chống khủy tay lên bóng, hai chân khép, mũi chân tỳ đất.
2. Không chế thân người thẳng không chạm đất trong thời gian từ 45-60 giây (lưu ý: nhịp thở đều)
3. Thực hiện không chế trong 3 tổ, mỗi tổ 45-60 giây.

\*TS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

\*\*ThS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

#### Bài tập 4. Nằm ngửa nâng chân



**Hướng dẫn:**

1. Nằm ngửa trên mặt đất, nâng hai chân kẹp bóng và khống chế cách mặt đất khoảng 10cm. Hai tay duỗi thẳng tự nhiên dọc theo thân người.
2. Nâng chân lên góc 60-90° so với mặt đất,

- giữ nguyên 1-2 giây rồi từ từ hạ chân xuống về tư thế ban đầu (lưu ý: Nâng chân lên hít vào, hạ chân xuống thở ra)
3. Lặp lại động tác trong 3 tổ, mỗi tổ thực hiện 20 - 30 lần.

#### Bài tập 5. Nằm ngửa gập bụng phải, trái



**Hướng dẫn:**

1. Nằm ngửa, hông và lưng trên bóng, chân chống trên mặt đất, gối co, hai tay co đỡ sau gáy.
2. Dùng tổ hợp cơ bụng và lườn kéo gập thân về phía trước kết hợp xoay vai về hướng phải, giữ 1 - 2 giây sau đó từ từ hạ xuống về tư thế ban đầu

- (Lưu ý: Khi gập thân, hông vẫn tỳ trên bóng, tay giữ nguyên, gập thân hít vào, hạ xuống thở ra)
3. Lặp lại đổi bên (tương tự như nhịp 1, 2)
  4. Thực hiện động tác trong 3 tổ, mỗi tổ từ 20 - 30 lần.

#### Bài tập 6. Nằm chống sấp co đùi



**Hướng dẫn:**

1. Nằm sấp chống thẳng tay, mu bàn chân tỳ bóng, thân người thẳng.
2. Co chân lăn bóng lên trên về phía người, kéo đùi sát ngực, đầu mũi chân tỳ bóng (lưu ý: Chân

- khống chế trên bóng, gối có thể ngang hông hoặc qua hông gần ngực).
3. Duỗi chân lăn bóng xuống về tư thế ban đầu (lưu ý: Co chân hít vào, duỗi chân thở ra)
  4. Lặp lại động tác trong 3 tổ, mỗi tổ 20 - 30 lần.

**Lưu ý:** Các bạn có thể tập 1 tổ gồm cả 6 động tác hoặc 1 động tác đơn lẻ. Thời gian nghỉ giữa các tổ tùy thuộc vào trình độ tập luyện của mỗi người.

Để biết được lượng vận động phù hợp với bản thân, cách tự kiểm tra như sau:

- Trong lần tập đầu, người tập thực hiện bài tập hết sức để biết số lần tối đa của mình, sau đó nghỉ cho đến hết mệt, kết hợp với bấm giây tính thời gian nghỉ.
- Lặp lại lần tiếp theo được tính bằng 70-80% số lần tối đa
- Thời gian nghỉ giữa các lượt tập chính là thời gian nghỉ mà bạn đã tính thời gian ở trên.