

CÁC BÀI TẬP NÂNG CAO SỨC KHỎE TẠI CÔNG SỞ

Phạm Tuấn Dũng*; Nguyễn Phương Thảo**

Đã có nhiều nghiên cứu y học trên thế giới chứng minh, ngồi quá 8 tiếng đồng hồ mỗi ngày sẽ làm tăng nguy cơ mắc các bệnh về tim mạch, béo phì, tiểu đường, ung thư và làm giảm tuổi thọ. Do đó, việc tập luyện thể dục thể thao là cần thiết đối với những người làm việc trong văn phòng. Nếu bạn quá bận rộn, không thể ra ngoài tập luyện thì dưới đây là các bài tập vận động có thể được thực hiện ngay tại nơi làm việc, và với chỉ 1 chiếc ghế, bạn sẽ có một chuỗi các bài tập hiệu quả, đảm bảo duy trì và nâng cao sức khỏe của bạn.

Bài tập 1. Chạy nâng cao đùi tại chỗ



- Tư thế chuẩn bị:** Đứng thẳng thân, hai chân khép, tay duỗi tự nhiên.
1. Chạy tại chỗ đổi chân, đầu gối nâng cao trên hông, tay đánh tự nhiên.
 2. Thực hiện động tác hết số lần (Chú ý: Thở đều nhịp, đổi chân).
 3. Thực hiện bài tập trong 3 tổ, mỗi tổ 20 - 30 lần.

Bài tập 2. Đứng lên ngồi xuống



- Tư thế chuẩn bị:** Đứng thẳng, hai chân rộng hơn vai, mũi bàn chân hơi mở, tay chống hông.
1. Ngồi xuống lưng thẳng, tay trước, bàn tay duỗi thẳng. Yêu cầu: Hông xuống thấp hơn hoặc bằng đầu gối.
 2. Đứng lên về tư thế bắt đầu (Chú ý: Ngồi xuống hít vào, đứng lên thở ra).
 3. Thực hiện bài tập trong 3 tổ, mỗi tổ 20-30 lần.

* TS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

**ThS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh



Bài tập 3. Nâng chân bên



Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng, hai chân khép tự nhiên, mũi bàn chân hơi mở, tay bám lưng ghế, tạo khoảng cách vừa đủ với ghế.

1. Dùng sức cơ đùi, nâng chân trái lên vuông song song với mặt đất, đầu gối thẳng, bàn chân duỗi tự nhiên.
2. Hạ chân về tư thế ban đầu (Chú ý: nâng chân lên hít vào, hạ xuống thở ra).
3. Thực hiện bài tập trong 3 tổ, mỗi tổ 30-40 lần (chân trái, chân phải).

Bài tập 4. Gập bụng



Tư thế chuẩn bị: Ngồi chống tay sau trên ghế, chân duỗi thẳng, nâng hai chân không chạm đất, khoảng cách với mặt đất từ 20- 30cm. Lưng trên tạo góc khoảng 30 độ không chạm lưng ghế.

1. Dùng lực cơ bụng, co đầu gối về phía thân trên, căng chân co tự nhiên.
2. Từ từ duỗi đầu gối xuống tư thế bắt đầu (Chú ý: Khi co chân lên hít vào, duỗi xuống thở ra).
3. Thực hiện bài tập trong 3 tổ, mỗi tổ 20-30 lần.

Bài tập 5. Nằm sấp chống đẩy



Tư thế chuẩn bị: Nằm chống sấp, thẳng tay, chân, mông, lưng thẳng, thân người song song mặt đất, chống mũi bàn chân trên ghế.

1. Co tay hạ ngực, thân người xuống sát mặt đất.
2. Đẩy thẳng tay nâng thân người lên. Yêu cầu: Tư thế thân người giữ nguyên (Chú ý: Khi co tay hít vào, đẩy tay thở ra).
3. Thực hiện bài tập trong 3 tổ, mỗi tổ 15-20 lần.

Bài tập 5. Nằm sấp chống đẩy

Bài tập 6. Chống đẩy tay sau



Tư thế chuẩn bị: Chống tay sau thẳng trên ghế, thân thẳng. Tì bàn chân trên nền nhà.

1. Co tay, hạ thân người và hông xuống sát mặt đất, chân co tự nhiên.
2. Đẩy thẳng tay, nâng thân người lên về tư thế bắt đầu. Yêu cầu: Tư thế thân người giữ nguyên (Chú ý: Khi co tay hít vào, đẩy tay thở ra).
3. Thực hiện bài tập trong 3 tổ, mỗi tổ 20-30 lần.

Ghi chú: Quãng nghỉ giữa các tổ từ 30"- 60" cho một động tác, nên thực hiện nối tiếp nhau. Để căn đúng thời gian tập luyện, các bạn nên đeo đồng hồ.