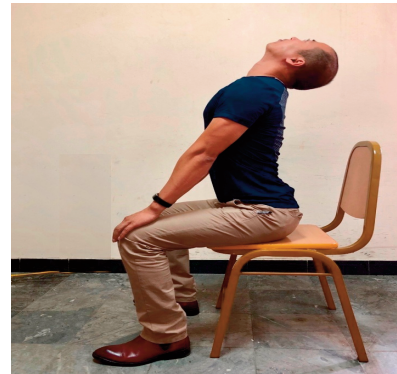


CÁC BÀI TẬP CỔ, VAI GÁY VÀ LƯNG

Phạm Tuấn Dũng*; Dương Thái Bình**

Trong xã hội hiện đại, do đặc thù công việc, nhiều người phải làm việc liên tục trên máy tính, cùng với thói quen ngủ sai tư thế và sử dụng điện thoại di động dễ dẫn đến các bệnh lý về cột sống. Thời gian đầu, chúng ta chỉ cảm thấy khó chịu vì những cơn nhức mỏi, tê bì hay căng cứng cổ thông thường. Về lâu dài, những thói quen xấu này lặp đi lặp lại có thể dẫn đến những bệnh lý nghiêm trọng hơn như thoái hóa khớp, vẹo đốt sống cổ; Lâu ngày sẽ kéo theo các đốt sống, vai gáy, thắt lưng, chậu. Điều này trở nên căng thẳng, ảnh hưởng đến chất lượng công việc và cuộc sống. Trong số này, Tạp chí Khoa học Đào tạo & Huấn luyện thể thao xin giới thiệu tới độc giả các bài tập để thực hiện ở bất cứ điều kiện, hoàn cảnh nào nhằm phòng tránh và giảm bớt các triệu chứng trên.

Bài tập 1. Ngồi trên ghế đầu ngửa căng ngực



Cách thực hiện:

Tư thế chuẩn bị: Người tập ngồi thẳng lưng trên ghế, mắt nhìn thẳng, hai bàn tay đặt trên đầu gối, chân rộng bằng vai, bàn chân để tự nhiên.

Nhịp 1. Hít vào, dùng sức cơ lưng duỗi căng ngực về phía trước, ngửa đầu về sau. Tay và chân giữ nguyên tư thế. Giữ vị trí này trong 15- 20", hít thở đều. Yêu cầu: lưng, ngực duỗi căng, đầu ngửa hết biên độ.

Nhịp 2. Gập thân về tư thế chuẩn bị.

Nhịp 3. Lặp lại động tác 3 lần.

Bài tập 2. Ngồi trên ghế đầu cúi hóp ngực



Cách thực hiện:

Tư thế chuẩn bị: Như bài tập 1.

Nhịp 1. Hít vào, dùng sức cơ bụng gập thân về trước, hóp ngực, cảm chạm gần ngực nhất. Tay và chân giữ nguyên tư thế. Giữ vị trí này trong 15- 20", hít thở đều. Yêu cầu: Người tập cúi đầu sao cho các nhóm cơ lưng, ngực, cổ giữ ở tư thế căng nhất.

Nhịp 2. Ngồi thẳng về tư thế chuẩn bị.

Nhịp 3. Lặp lại động tác 3 lần.

* TS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

**ThS, Trường Đại học Hồng Đức

Bài tập 3. Ngồi trên ghế đan tay vắt chéo chân**Cách thực hiện:**

Tư thế chuẩn bị: Như bài tập 1

Nhịp 1. Nâng tay trái, co căng tay ngang mặt, tay phải đan chéo từ dưới lên nắm bàn tay trái, đồng thời đặt chéo chân phải lên đùi chân trái, căng chân co tự nhiên (có thể móc chân phải vào bắp chân trái), quay mặt sang bên trái hít vào. Giữ nguyên vị trí này trong 15- 20", hít thở đều. Yêu cầu: Lưng thẳng, kéo căng nhóm cơ lưng, ngực, quay mặt sang sao cho cằm nằm trên một mặt phẳng với vai.

Nhịp 2. Quay mặt về tư thế chuẩn bị

Nhịp 3. Lặp lại nhịp 1 nhưng đổi bên: Nâng tay phải, co căng tay ngang mặt, tay trái đan chéo từ dưới lên nắm bàn tay phải, đồng thời đặt chéo chân trái lên đùi chân phải, căng chân co tự nhiên (có thể móc bàn chân trái vào bắp chân phải), quay mặt sang bên phải hít vào. Giữ nguyên vị trí này trong 15- 20", thở ra đều đặn. Yêu cầu: Lưng thẳng, kéo căng nhóm cơ lưng, ngực, quay mặt sang sao cho cằm nằm trên một mặt phẳng với vai.

Nhịp 4. Lặp lại động tác, mỗi bên 4 lần.

Bài tập 4. Đứng hai tay nắm thành ghế gập thân về trước**Cách thực hiện:**

Tư thế chuẩn bị: Người tập đứng, hai chân rộng bằng hoặc hơn vai, tạo khoảng cách vừa đủ với ghế.

Nhịp 1. Hai tay nắm thành ghế, gập thân vuông góc về phía trước, tay và lưng duỗi thẳng, hít vào. Đầu thả lỏng tự nhiên, mắt nhìn thẳng. Giữ nguyên tư thế trong 15- 20", hít thở đều. Yêu cầu: Khi thực hiện, ép căng ngực và vai, tay duỗi thẳng.

Nhịp 2. Thả lỏng về tư thế chuẩn bị.

Nhịp 3. Lặp lại động tác 4 lần.

Bài tập 5. Ngồi vặn mình



Cách thực hiện:

Tư thế chuẩn bị: Như bài tập 1

Nhịp 1. Hít vào, dùng sức quay vai sang trái, tay trái bám thành ghế phía sau, quay thân người 90 độ sang trái, đồng thời, bàn tay phải đặt trên đầu gối trái, đầu thẳng tự nhiên. Giữ nguyên tư thế trong 15- 20", hít thở đều. Yêu cầu: Tư thế thân, lưng thẳng, kéo căng nhóm cơ lưng, ngực.

Nhịp 2. Quay người về vị trí ban đầu.

Nhịp 3. Lặp lại nhịp 1 nhưng đổi bên, quay sang phải

Nhịp 4. Thực hiện mỗi bên 4 lần

Bài tập 6. Ngồi trên ghế gác chân gập thân



Cách thực hiện:

Tư thế chuẩn bị: Người tập ngồi thẳng lưng trên ghế, mắt nhìn thẳng, gác chân phải lên gối chân trái, tay phải bám trên đầu gối phải, tay trái bám vào cổ chân phải, bàn chân duỗi tự nhiên.

Nhịp 1. Hít vào, dùng sức cơ lưng gập thân về trước, căng ngực. Đầu thẳng tự nhiên mắt nhìn thẳng, giữ nguyên tư thế trong 15- 20", hít thở đều. Yêu cầu: Khi thực hiện động tác gập thân, phải mở hết vai, ép căng ngực về phía trước.

Nhịp 2. Ngồi thẳng về tư thế chuẩn bị

Nhịp 3. Lặp lại nhịp 1 nhưng đổi bên, gác chân trái lên gối chân phải, tay trái bám trên đầu gối trái, tay phải bám vào cổ chân trái, bàn chân duỗi tự nhiên. Hít vào, dùng sức cơ lưng gập thân uốn ngực. Đầu thẳng, mắt nhìn thẳng, giữ nguyên tư thế trong 15- 20", hít thở đều. Yêu cầu: Khi thực hiện động tác gập thân, phải mở hết vai, ép căng ngực về phía trước.

Nhịp 4. Lặp lại động tác, mỗi bên 4 lần.