

## BÀI TẬP NHÓM CƠ BỤNG

Phạm Tuấn Dũng\*

Sở hữu thân hình hoàn hảo và rắn chắc luôn là mục tiêu của người tập thể thao hướng đến. Để có được thành quả, đòi hỏi bạn phải luyện tập thể hình có kế hoạch và lịch trình cụ thể. Nhưng cũng có đôi lúc bạn sẽ cảm thấy “mất hứng” và chán nản.

Không ít bạn khi tập thể lực, đặc biệt nhóm cơ bụng lâu ngày sẽ sinh ra cảm giác nhàm chán, vô vị, thậm chí còn dẫn đến tình trạng tổn hao sức khỏe, chai lì cơ bắp và mất thời gian.

Đó cũng là lý do vì sao bài viết này hướng dẫn đến bạn nhóm bài tập cơ bụng dưới đây để giúp tinh thần “đổi gió” mà vẫn mang lại hiệu quả.

### 1. Nâng thân lên cao từ tư thế nằm ngửa cơ gối cao gập thân



#### Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Nằm ngửa trên mặt đất, hai chân khép, nâng đùi vuông góc với cẳng chân, cẳng chân đan chéo song song mặt đất, bàn chân duỗi tự nhiên. Hai tay duỗi thẳng trên đầu, cẳng tay đan chéo.

2. Thực hiện: Dùng lực cơ bụng kéo gập thân trên về phía trước, nâng bả vai lên khỏi mặt đất. Hai cẳng tay đan chéo đánh tay với qua đầu gối trái. Từ từ hạ xuống tư thế bắt đầu lặp lại đánh tay với qua đầu gối phải (gập lên thở ra, nằm xuống hít vào).

3. Khối lượng thực hiện bài tập: Lặp lại động tác 3x(20-30).

### 2. Nâng thân lên cao từ tư thế nằm ngửa



#### Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Nằm ngửa trên mặt đất, hai chân rộng bằng vai, nâng đùi co cẳng chân, bàn chân chống trên sàn. Hai tay trước duỗi thẳng.

2. Thực hiện: Dùng lực cơ bụng kéo gập thân trên về phía trước, nâng bả vai lên khỏi mặt đất 10-20cm. Hai tay trước duỗi thẳng. Từ từ hạ xuống tư thế bắt đầu lặp lại liên tục theo nhịp (gập lên thở ra, nằm xuống hít vào).

3. Khối lượng thực hiện bài tập: Lặp lại động tác 3x(20-30).

### 3. Duy trì tư thế chống nghiêng trên khuỷu tay và hai chân



#### Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Nằm nghiêng phải, tay phải chống cẳng tay xuống sàn, hai chân duỗi thẳng, khép sát ti sàn. Tay trái chống hông.

2. Thực hiện: Khống chế thân người thẳng không chạm đất, (thở đều).

3. Khối lượng thực hiện bài tập: Lặp lại động tác 3x(45"- 60").

\*TS, Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh

## TIN TỨC, SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT

### 4. Ngồi gập bụng xoay co đôi chân



#### Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Ngồi trên mặt đất lưng ngả sau, hai chân khép, đầu gối, bàn chân duỗi tự nhiên tỳ sàn. Hai cẳng tay gập, bàn tay đỡ sau gáy.

2. Thực hiện: Dùng lực cơ bụng xoay gập thân đánh khủy tay trái hướng phải đồng thời co đùi phải. Hai bàn tay đỡ sau gáy (yêu cầu khi xoay gập thân khủy tay trái đánh qua đầu gối chân phải). Hạ xuống tư thế bắt đầu thực hiện lặp lại đổi bên (hít thở đều theo nhịp).

3. Khối lượng thực hiện bài tập : Lặp lại động tác 3x(20-30).

### 5. Xoay thân sang bên từ tư thế ngồi ngả sau, chân co



#### Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Ngồi trên mặt đất lưng ngả sau, hai chân khép không chế cách mặt sàn 10-15cm, đầu gối co, bàn chân duỗi tự nhiên. Hai tay đan chéo, co tự nhiên trước bụng.

2. Thực hiện: Dùng lực cơ bụng xoay gập thân trái – phải. Hai bàn tay đan chéo đánh tay với trái – phải hết biên độ. Thực hiện động tác liên tục (hít thở đều theo nhịp).

3. Khối lượng thực hiện bài tập: Lặp lại động tác 3x(20-30).

### 6. Chống nghiêng co duỗi tay



#### Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Nằm chống nghiêng, tay phải chống thẳng tay xuống sàn, chân phải tỳ sàn duỗi thẳng, chân trái không chế, duỗi thẳng cách mặt sàn 30-40 cm. Tay trái duỗi thẳng trên đầu.

2. Thực hiện: Dùng lực cơ bụng co đầu gối và khuỷu tay gần sát vào nhau thân người không chế trên một đường thẳng. Duỗi tay và chân về tư thế ban đầu, thực hiện tương tự với tay bên tay trái. (co hít vào duỗi thở ra).

3. Khối lượng thực hiện bài tập : Lặp lại động tác 3 tổ, mỗi tổ 10-15 lần (chân phải, chân trái).

Quãng nghỉ giữa các tổ 30" - 45"/một động tác, tập nối tiếp nhau. Bạn nên đeo đồng hồ để căn đúng thời gian tập luyện.