

CÁC BÀI TẬP PHÁT TRIỂN NHÓM CƠ ĐÙI TRƯỚC

Lưu Đình Chăm*; Đỗ Văn Thật*

Cơ đùi trước là nhóm cơ lớn ở đùi, giúp bạn gia tăng sức mạnh trong mọi hoạt động. Do vậy, nhóm cơ này rất cần được tập luyện để phát triển khỏe mạnh. Các bài tập dưới đây không chỉ giúp bạn tăng cường sức mạnh của nhóm cơ đùi trước mà còn đốt cháy lượng mỡ béo quanh đùi, giúp đôi chân bạn luôn thon gọn sẵn chắc.

Bước chống trước thấp



Hướng dẫn

1. Đứng thẳng, hai chân rộng rộng bằng vai, tay chống hông. Bước chân trái lên hạ thấp trọng tâm, căng chân vuông góc với đùi, lưng thẳng.
2. Đứng lên về tư thế bắt đầu, bước đổi chân phải (bước lên hít vào, đứng lên thở ra).
3. Thực hiện động tác liên tục trong 3 tổ, mỗi tổ 20 lần. Thời gian nghỉ giữa các tổ là 30"- 45"

Chạy nâng cao đùi tại chỗ



Hướng dẫn

1. Đứng thẳng, hai chân rộng rộng bằng vai, tay duỗi tự nhiên.
2. Chạy tại chỗ đổi chân, đầu gối cao trên hông, tay đánh tự nhiên.
3. Thực hiện động tác liên tục trong 3 tổ, mỗi tổ 20-40 lần. Thời gian nghỉ giữa các tổ là 30"- 45"

Đá vòng



Hướng dẫn

1. Đứng trọng tâm dồn trên chân trái, chân phải nâng gối cao ngang hông, tay co tự nhiên.
2. Đá vòng duỗi thẳng căng chân, co về tư thế ban đầu (đá chân thở ra, co chân hít vào).
3. Lặp lại động tác trong 3 tổ, mỗi tổ 30 lần mỗi chân. Thời gian nghỉ giữa các tổ là 30"- 45"

* ThS, Trường Trung cấp Cảnh sát vũ trang.

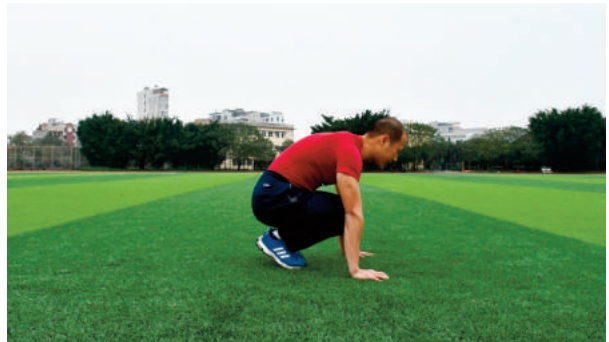
Chống sấp, hai chân luân phiên nâng cao đùi về trước



Hướng dẫn

1. Chống sấp, hai tay thẳng, không chế thân người thẳng, không chạm đất, mũi chân tì.
2. Kéo co gối chân trái (hoặc phải) lên phía ngực, căng chân co tự nhiên. Từ đạp duỗi xuống tư thế bắt đầu, thực hiện đổi chân (thờ ra, hít vào theo nhịp chân).
3. Thực hiện động tác trong 3 tổ, mỗi tổ 30 – 40 lần. Thời gian nghỉ giữa các tổ là 30”- 45”

Chống sấp, bật co gối thành ngồi



Hướng dẫn

1. Chống sấp, hai tay thẳng, giữ thân người thẳng, mũi chân tì.
2. Chống tay, bật thu gối thành tư thế ngồi xổm, tay chống đất.
3. Chống tay, bật duỗi chân về tư thế nằm sấp chống thẳng tay (bật lên hít vào, duỗi xuống thở ra).
4. Lặp lại động tác trong 3 tổ, mỗi tổ 20 lần. Thời gian nghỉ giữa các tổ là 30”- 45”.

Bước sau, lạng chân nâng đùi về trước



Hướng dẫn

1. Đứng thẳng, hai chân rộng rộng bằng vai, tay chống hông. Bước chân phải ra sau hạ thấp trọng tâm, căng chân trước vuông góc với đùi, lưng thẳng, tay chống hông.
2. Đá lạng gối chân phải đứng lên, tay đánh tự nhiên tạo đà (bước sau xuống hít vào, đứng lên thở ra).
3. Lặp lại động tác trong 3 tổ, mỗi tổ 20 lần mỗi bên chân. Thời gian nghỉ giữa các tổ là 30”- 45”.