

CÁC BÀI TẬP PHÁT TRIỂN CƠ BỤNG

Phạm Tuấn Dũng*

“Sức khỏe là vàng” – Việc luyện tập thường xuyên không chỉ tăng cường sức khỏe mà còn giúp cơ thể săn chắc, hạn chế nguy cơ mắc bệnh mãn tính. Hãy tìm ra những hoạt động mà bạn yêu thích và biến nó trở thành một thói quen hàng ngày để có được cuộc sống lâu dài và khỏe mạnh hơn với chuyên mục Thể thao và Cuộc sống của Tạp chí Khoa học Đào tạo và Huấn luyện thể thao. Trong số này, Tạp chí KHTD & HLTT xin giới thiệu các bài tập phát triển cơ bụng.

Gập bụng:



Cách thực hiện:

1. Nằm ngửa trên mặt đất, gối co, đùi và cẳng chân tạo góc khoảng 60° , giữ bàn chân trên mặt đất, hai tay duỗi thẳng tự nhiên theo thân người.
2. Dùng lực cơ bụng kéo gập thân trên về phía trước, nâng hai vai lên khỏi mặt đất, tay giữ thẳng ở



tư thế tay trước khi gập lên và dừng lại một giây.

3. Từ từ hạ xuống tư thế ban đầu (gập lên thở ra, nằm xuống hít vào).
4. Lặp lại động tác trong 3 tổ, mỗi tổ thực hiện từ 20 – 30 lần.

Gập bụng ngược:



Cách thực hiện:

1. Nằm ngửa trên mặt đất, hai chân khép, đùi vuông góc với cẳng chân, cẳng chân song song mặt đất, bàn chân duỗi tự nhiên.
2. Dùng lực cơ bụng kéo gập thân dưới về phía thân trên, nâng đẩy hông lên khỏi mặt đất. Ở cuối



chuyển động này đầu gối theo quán tính cuộn chạm xuống phía ngực.

3. Giữ ở vị trí co trong một giây và chuyển chân về vị trí ban đầu (gập lên hít vào, hạ xuống thở ra).
4. Lặp lại động tác trong 3 tổ, mỗi tổ thực hiện từ 15 – 20 lần.

Gập bụng đạp xe:

Cách thực hiện:

1. Nằm ngửa trên mặt đất, nâng hai chân tạo góc khoảng 30° , lưng trên không chế không chạm đất, hai tay tỳ duỗi thẳng tự nhiên theo thân người.
2. Lần lượt kéo co gối về phía thân trên, cẳng

chân co tự nhiên.

3. Từ từ hạ xuống tư thế ban đầu, thực hiện đổi chân (co lên thở ra, duỗi xuống hít vào).
4. Lặp lại động tác trong 3 tổ, mỗi tổ thực hiện từ 20 – 30 lần.

*TS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh



Đá vẩy chân:



Cách thực hiện:

1. Nằm ngửa trên mặt đất, nâng hai chân tạo góc 30° . Hai tay tỳ duỗi thẳng tự nhiên theo thân người.
2. Lần lượt nâng đổi chân lên góc 45° - 60° với mặt đất.

3. Từ từ hạ xuống tư thế ban đầu, lặp lại đổi chân (nâng lên thở ra, hạ xuống hít vào).

4. Lặp lại động tác trong 3 tổ, mỗi tổ thực hiện từ 20 – 30 lần.

Nằm nâng chân:



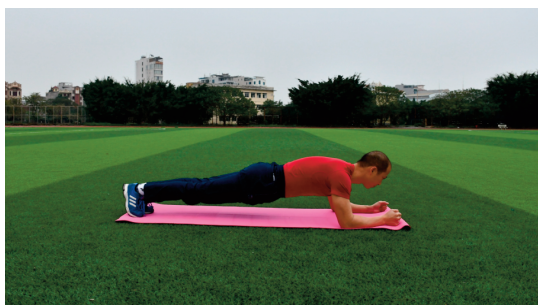
Cách thực hiện:

1. Nằm ngửa trên mặt đất, nâng hai chân tạo góc 30° . Hai tay tỳ duỗi thẳng tự nhiên theo thân người.
2. Nâng chân lên, tạo góc 60° - 90° với mặt đất.

3. Từ từ hạ xuống tư thế ban đầu, lặp lại lần tiếp theo (nâng lên hít vào, hạ xuống thở ra).

4. Lặp lại động tác trong 3 tổ, mỗi tổ thực hiện từ 20 – 30 lần.

Chống khuỷu tay không chế:



Cách thực hiện:

1. Nằm sấp chống khuỷu tay, mũi chân tì, căng tay duỗi tự nhiên.

2. Không chế thân người thẳng không chạm đất (thở đều).

3. Lặp lại động tác trong 3 tổ, mỗi tổ giữ trong thời gian từ 45 giây – 1 phút.