

BÀI TẬP GIÃN CƠ CHO NHÓM CƠ TAY VAI

Phạm Tuấn Dũng⁽¹⁾

Bài tập giãn cơ trong quá trình luyện tập nhằm giúp cơ bắp thư giãn sau một buổi tập căng thẳng. Bài tập giãn cơ làm giảm thiểu tình trạng căng cơ sau khi tập luyện, giúp cơ thể giảm bớt đau nhức và hạn chế chấn thương, mang đến cho người tập rất nhiều những lợi ích về sức khỏe và giúp cơ thể linh hoạt hơn. Bên cạnh đó bài tập giãn cơ còn mang đến những lợi ích khác bao gồm: Giảm thiểu nguy cơ chấn thương; Làm chậm quá trình diễn ra thoái hóa khớp; Hỗ trợ lượng máu lưu thông đến các cơ bắp; Tăng hiệu suất hoạt động của thể chất; Giúp cơ thể tránh được tình trạng co cơ cứng khi đứng hoặc ngồi trong thời gian dài.

Nên khởi động trước khi tập bài tập giãn cơ, lúc cơ bắp đã được hoạt động nóng lên hoặc sau khi tập thể dục. Bài tập giãn cơ vào thời điểm này sẽ giúp bạn cảm thấy thoải mái và cơ không bị căng hay đau.

Trong bài viết này, Chúng tôi sẽ giới thiệu với các bạn 6 bài tập giãn cơ cho nhóm cơ tay vai, đem lại hiệu quả cao được chúng tôi tổng hợp từ các tài liệu và từ các huấn luyện viên.

1. Bài tập giãn cơ tay phía trước, luân phiên từng tay



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng, hai chân mở rộng bằng vai, 2 tay xuôi theo thân người, mắt nhìn thẳng, bàn tay nắm tự nhiên.

2. Thực hiện: Nâng tay trái lên ngang vai, duỗi thẳng tay hướng sang phải đồng thời dùng cẳng tay phải khóa và kéo căng cơ vai trái giữ khoảng chế 20-30". Đổi tay, lặp lại động tác. Nhịp thở như sau: thở đều trong quá trình thực hiện động tác.

3. Khối lượng vận động: Lặp lại động tác trong 3 - 5 lượt mỗi bên.

2. Bài tập giãn cơ tay phía sau



PhotoRoom

⁽¹⁾TS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng, hai chân mở rộng bằng vai, 2 tay xuôi theo thân người, mắt nhìn thẳng, bàn tay nắm tự nhiên.

2. Thực hiện: Nâng tay trái, gấp khuỷu tay sau đầu, bàn tay mở tự nhiên. Tay phải cùng lúc thực hiện nắm khuỷu tay trái sau đầu, kéo căng hết biên độ về hướng phải, giữ khoảng chế 20-30". Đổi tay, lặp lại động tác. Nhịp thở như sau: thở đều trong quá trình thực hiện động tác.

3. Khối lượng vận động: Lặp lại động tác trong 3 - 5 lượt mỗi bên.

3. Bài tập giãn cơ tay trên cao



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng, hai chân mở rộng bằng vai, 2 tay xuôi theo thân người, mắt nhìn thẳng, bàn tay nắm tự nhiên.

2. Thực hiện: Hai tay cao, bàn tay đan ngược vào nhau thực hiện đẩy duỗi căng khuỷu tay lên cao, giữ khoảng chế 20-30". Hạ tay xuống về tư thế chuẩn bị. Thực hiện lặp lại động tác. Nhịp thở như sau: thở đều.

3. Khối lượng vận động: Lặp lại động tác trong 3 - 5 lượt.

4. Bài tập giãn cơ tay phía trước



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng, hai chân mở rộng bằng vai, 2 tay xuôi theo thân người, mắt nhìn thẳng, bàn tay nắm tự nhiên.

2. Thực hiện: Tay phải duỗi thẳng tư thế tay trước, lòng bàn tay ngửa, mũi bàn tay hướng xuống dưới. Tay trái đồng thời nắm, kéo căng, ngược lòng bàn tay phải, giữ khoảng chế 20-30". Đổi tay, lặp lại động tác. Nhịp thở như sau: thở đều trong quá trình thực hiện động tác.

3. Khối lượng vận động: Lặp lại động tác trong 3 - 5 lượt mỗi bên tay.

5. Bài tập giãn cơ tay phía sau



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng, hai chân mở rộng bằng vai. Hai tay sau mông, bàn tay nắm vào nhau, mắt nhìn thẳng.

2. Thực hiện: Nâng thẳng hai tay sau, kéo căng cơ hết biên độ, giữ khoảng chế 20-30", thân người luôn thẳng trong quá trình thực hiện. Hạ tay xuống tư thế chuẩn bị. Thực hiện lặp lại động tác. Nhịp thở như sau: thở đều trong quá trình thực hiện động tác.

3. Khối lượng vận động: Lặp lại động tác trong 3 - 5 lượt.

6. Bài tập giãn cơ tay phía trước, sang bên, hai tay thẳng



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng, hai chân mở rộng bằng vai, 2 tay xuôi theo thân người, mắt nhìn thẳng, bàn tay nắm tự nhiên.

2. Thực hiện: Nâng tay ngang vai, tay thẳng, lòng bàn tay ngửa, mắt nhìn thẳng. Dùng lực hai tay kéo căng cơ vai ngược về sau hết biên độ, giữ khoảng chế 20-30", thân người luôn thẳng trong quá trình thực hiện. Hạ tay xuống về tư thế chuẩn bị. Thực hiện lặp lại động tác. Nhịp thở như sau: thở đều trong quá trình thực hiện động tác.

3. Khối lượng vận động: Lặp lại động tác trong 3 - 5 lượt.

Lưu ý:

- Khi mới bắt đầu tập giãn cơ, nên giữ nguyên tư thế trong 10 giây và dần dần nâng lên 30 giây khi đã quen với tần suất tập luyện.
 - Duỗi từ từ nhóm cơ bạn muốn tác động vào cho đến khi cảm thấy thoải mái để không bị đau.
 - Không giật hay bật nhảy khi tập giãn cơ, hãy thực hiện động tác chậm rãi và từ từ.
- Nếu cảm thấy đau thì nên dừng tập.

1. Đặng Văn Dũng

Chúc mừng năm mới 2024

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO

4. Gia Linh

06 sự kiện tiêu biểu năm 2023 của Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

8. Trương Quốc Uyên

Văn hóa thể chất trong các lễ hội mùa xuân ở Việt Nam

11. Nguyễn Văn Phúc

Phương hướng nhiệm vụ trọng tâm phát triển Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh năm 2024

13. Trần Trung

Định hướng hoạt động đào tạo và hợp tác quốc tế của Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh năm 2024

15. Đặng Văn Dũng; Đinh Quang Ngọc

Định hướng hoạt động khoa học và công nghệ của Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh năm 2024

19. Đặng Hoài An

Mục tiêu và định hướng công tác đào tạo vận động viên tại Trung tâm Đào tạo vận động viên Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh năm 2024

22. Trương Anh Tuấn

Cần quan tâm giáo dục vận động viên trẻ

25. Vũ Trọng Lợi

Đảm bảo chất lượng dịch vụ hàng đầu

BÀI BÁO KHOA HỌC

29. Đỗ Hữu Trường; Nguyễn Thị Thu Quyết; Nguyễn Thị Dung

Thực trạng phát triển các môn thể thao mạo hiểm tại vùng Trung du và miền núi Bắc Bộ

35. Đinh Quang Ngọc

Tiêu chí đánh giá môi trường văn hóa và xây dựng môi trường văn hóa ở các cơ sở tập luyện thể thao tại Việt Nam

40. Lê Trí Trường; Phạm Tuấn Hiệp; Phạm Bá Dũng; Nguyễn Thúy Sinh; Ngô Thanh Huyền

Thực trạng và xu thế nghiên cứu về nhận dạng và phân tích chuyển động thể thao ở Việt Nam

44. Vũ Chung Thủy; Mai Thị Bích Ngọc

Giải pháp nâng cao chất lượng bài viết đăng trên Tạp chí Khoa học Đào tạo và Huấn luyện thể thao

49. Nguyễn Ngọc Minh

Thực trạng việc sử dụng trò chơi dân gian trong học phần Giáo dục thể chất tại Đại học Quốc gia Hà Nội

55. Nguyễn Lê Huy; Nguyễn Xuân Hoàng

Một số giải pháp tăng cường hợp tác với doanh nghiệp nhằm nâng cao hiệu quả đào tạo cử nhân Thể dục thể thao chuyên ngành Golf Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT

60. Đỗ Hữu Trường

Công đoàn Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh phát huy kết quả thực hiện nhiệm vụ năm 2023 và triển khai nhiệm vụ năm 2024 - Từng bước hoàn thành mục tiêu Nghị quyết Đại hội đại biểu Công đoàn khóa XXV, nhiệm kỳ 2023-2028

64. Lê Thị Tuyết Thương

Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh bảo vệ thành công 03 đề tài khoa học và công nghệ cấp bộ năm 2023

67. Lương Văn Tùng

Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh xác lập kỷ lục Việt Nam với “giải đấu toàn quốc kết hợp các bộ môn thể thao điện tử và thể chất số đầu tiên ở Việt Nam”

69. Phạm Tuấn Dũng

Bài tập giãn cơ cho nhóm cơ tay vai

72. Tổng hợp các bài báo đăng trên Tạp chí Khoa học Đào tạo và Huấn luyện thể thao năm 2023

80. Thẻ lệ viết và gửi bài.

1. Dang Van Dung

Happy New Year 2024

THEORY AND PRACTICE OF SPORTS

4. Gia Linh

06 outstanding event in 2023 of Bac Ninh Sports University

8. Truong Quoc Uyen

Physical culture in spring festivals in Vietnam

11. Nguyen Van Phuc

Orientation and key tasks for the development of Bac Ninh Sport University in 2024

13. Tran Trung

Orientation of training activities and international cooperation of Bac Ninh Sport University in 2024

15. Dang Van Dung; Dinh Quang Ngoc

Orientation of science and technology activities of Bac Ninh Sport University in 2024

19. Dang Hoai An

Objectives and orientation of athlete training at the Athlete Training Center of Bac Ninh Sport University in 2024

22. Truong Anh Tuan

Needing to care about education young athlete

25. Vu Trong Loi

Ensuring top service quality

ARTICLES

29. Do Huu Truong; Nguyen Thi Thu Quyet; Nguyen Thi Dung

Current status of adventure sports development in the Northern midlands and mountains

35. Dinh Quang Ngoc

Criteria for evaluating the cultural environment and building a cultural environment in sports facilities in Vietnam

40. Le Tri Truong; Pham Tuan Hiep; Pham Ba Dung; Nguyen Thuy Sinh; Ngo Thanh Huyen

Current status and trends in research on recognition and analysis of sports movements in Vietnam

44. Vu Chung Thuy; Mai Thi Bich Ngoc

Solutions to improve the quality of articles published in the Journal of Scientific training and Sports coaching

49. Nguyen Ngoc Minh

Current status of using folk games in physical education courses at Hanoi National University

55. Nguyen Le Huy; Nguyen Xuan Huong

Some solutions to enhance cooperation with businesses to improve the effectiveness of training for Bachelor of Physical Education and Sports majoring in Golf at Bac Ninh Sport Univervstiy

NEWS - EVENTS AND PEOPLE

60. Do Huu Truong

Bac Ninh Sport University Trade Union promotes the results of implementing tasks in 2023 and implementing tasks in 2024 - Gradually complete the goal of the resolution of the XXV, trade union congress for the 2023-2028 term

64. Le Thi Tuyet Thuong

Bac Ninh Sport University successfully defended 03 ministerial-level science and technology projects in 2023

67. Luong Van Tung

Bac Ninh Sport University set a Vietnamese record with "the first national tournament combining electronic sports and digital physical sports in Vietnam"

69. Pham Tuan Dung

Stretching exercises for the arm and shoulder muscles

72. Summary of articles published in the Journal of Scientific Training and Sports Coaching in 2023

80. Rules of writing and posting.



Tạp chí KHOA HỌC

ĐÀO TẠO VÀ HUẤN LUYỆN THỂ THAO

JOURNAL OF SCIENTIFIC TRAINING AND SPORTS COACHING

Ministry of Culture, Sports and Tourism - Bac Ninh Sport University

Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh - Bộ Văn hoá, Thể thao và Du lịch

ISSN 1859-4417

**Số 1 -2024
(80)**

