

BÀI TẬP GIÃN CƠ CÁC NHÓM CƠ LƯNG

Phạm Tuấn Dũng⁽¹⁾; Nguyễn Phương Thảo⁽²⁾

Bài tập giãn cơ là hoạt động kéo giãn cơ bắp, có thể được thực hiện hàng ngày. Bài tập giãn cơ mang đến cho người tập rất nhiều lợi ích về sức khỏe và giúp cơ thể linh hoạt hơn, làm giảm thiểu tình trạng căng cơ đối kháng sau khi tập luyện, giúp cơ thể giảm bớt đau nhức. Bên cạnh đó, bài tập giãn cơ còn mang đến những lợi ích khác bao gồm: Giảm thiểu nguy cơ bị chấn thương; Làm chậm quá trình 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 cơ co cứng khi đứng hoặc ngồi trong thời gian dài.

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

1. Bài tập tư thế đứng gập thân



Hướng dẫn thực hiện:

- 1. Tư thế chuẩn bị:** Đứng thẳng, hai tay chống hông, chân dạng rộng bằng vai, mắt nhìn thẳng.
- 2. Thực hiện:** Chuyển trọng tâm ra sau, dùng lực cơ lưng gập thân hết biên độ vươn ngực về hướng trước, không chế ở tư thế gập thân trong khoảng 6-8". Đứng thẳng về tư thế chuẩn bị (nhịp thở như sau: gập thân hít vào, đứng thẳng thở ra).
- 3. Khối lượng thực hiện bài tập:** Thực hiện bài tập từ 12-16 lần.

2. Bài tập nằm sấp chống co tay, duỗi thẳng tay căng lưng



Hướng dẫn thực hiện:

- 1. Tư thế chuẩn bị:** Nằm sấp trên sàn, hai tay chống bên sườn, hai chân mở rộng tự nhiên, mũi bàn chân duỗi thẳng.
- 2. Thực hiện:** Dùng lực tay đẩy lưng, tỳ hông hít sâu rồi từ từ đẩy tay nâng ngực lên, mở vai, lưng kéo căng, mắt hướng lên trần. Không chế ở tư thế này trong khoảng 6-8 giây. Sau đó từ từ co tay, hạ thân về tư thế chuẩn bị. Lặp lại liên tục hết số lần quy định (nhịp thở như sau: đẩy lên hít vào, hạ xuống thở ra).
- 3. Khối lượng vận động:** Thực hiện bài tập từ 12-16 lần.

3. Bài tập tư thế ngồi khoanh chân, gập thân trước



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Ngồi khoanh chân, hai bàn chân úp vào nhau, thân người thẳng mắt nhìn trước, hai tay xuôi nắm bàn chân.

2. Thực hiện: Kéo tay, gập thân trước, ngực ép sát bàn chân, đầu cúi. Không chế ở tư thế này trong khoảng 6-8", duỗi thân người về tư thế chuẩn bị. Lặp lại liên tục hết số lần quy định (nhịp thở như sau: gập thân hít vào, đứng thẳng thở ra).

3. Khối lượng vận động: Thực hiện bài tập từ 12-16 lần.

4. Bài tập từ tư thế nằm sấp, căng lưng nâng tay và chân lên cao



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Nằm sấp trên sàn, đầu cúi, hai tay duỗi thẳng trên đầu lòng bàn tay úp, hai chân khép, mũi bàn chân tì sàn.

2. Thực hiện: Dùng lực kéo căng cơ lưng đồng thời nâng thẳng tay và chân lên khỏi mặt sàn, mắt nhìn trước, tư thế lưng, mông và đùi căng (hình vòng cung). không chế 6-8". Hạ về tư thế chuẩn bị lặp lại bài tập (nhịp thở như sau: Nâng lên hít vào, hạ hướng thở ra).

3. Khối lượng vận động: Thực hiện bài tập từ 12-16 lần.

5. Bài tập tư thế nằm ngửa xoay cột sống



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Nằm ngửa trên sàn, hai tay ngang vai, lòng bàn tay úp, hai chân khép nâng đùi vuông góc với mặt sàn, căng chân cơ tự nhiên.

2. Thực hiện: Dùng lực cơ lưng từ từ vận mình hạ hai chân về phía bên trái đồng thời xoay đầu về phía bên phải. Cố gắng giữ cho phần bả vai không nhấc khỏi mặt sàn. Giữ nguyên tư thế này trong khoảng 6-8". Đổi bên chân trái thực hiện tương tự (nhịp thở như sau: Nâng lên hít vào, hạ hướng thở ra).

3. Khối lượng vận động: Thực hiện bài tập từ 8-12 lần cho mỗi bên.

6. Bài tập tư thế quỳ chống sấp thẳng bằng



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Nằm chống sấp thẳng tay (hai bàn tay chống rộng bằng vai), chân, mông, lưng thẳng thân người song song mặt sàn, gối và mũi bàn chân tỳ trên sàn.

2. Thực hiện: Nâng thẳng tay trái đồng thời nhấc chân phải khỏi mặt đất không chế 6-8", hạ tay về tư thế chuẩn bị. Thực hiện tương tự đổi bên tay, chân. Yêu cầu tư thế thân người thẳng, duỗi căng hết biên độ khi thực hiện bài tập (nhịp thở như sau: nâng tay, chân hít vào hạ tay, chân thở ra).

3. Khối lượng vận động: Thực hiện bài tập từ 12-16 lần.

Lưu ý:

- Trước khi thực hiện các bài tập giãn cơ, bạn nên khởi động bằng cách đi bộ nhẹ nhàng, chạy bộ hoặc đạp xe ở cường độ thấp trong vòng từ 5-10 phút. Đặc biệt, bạn nên cố gắng thực hiện các bài tập giãn cơ sau khi tập luyện lực cơ bắp của bạn còn ấm.

- Khi mới bắt đầu thực hiện các bài tập giãn cơ, nên giữ nguyên tư thế trong thời gian ngắn và dần dần nâng lên đúng khối lượng khi đã quen với tần suất tập luyện.

Thực hiện các bài tập giãn cơ chậm rãi và từ từ. Nếu cảm thấy đau thì dừng tập luyện.

1. Ban biên tập

Phấn đấu hoàn thành tốt mục tiêu, nhiệm vụ năm 2025

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO

4. Gia Linh

Sự kiện tiêu biểu năm 2024 của Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

8. Trương Quốc Uyên

Đoàn vận động viên Thể thao thành tích cao Việt Nam tham dự Đại hội GANEFO Châu Á tổ chức ở Campuchia thực hiện tốt lời Bác dạy

10. Nguyễn Văn Phúc

Nhiệm vụ trọng tâm của Trường Đại học TDTT Bắc Ninh năm 2025

12. Trần Trung; Nguyễn Thị Lan Anh

Định hướng hoạt động đào tạo và hợp tác quốc tế của Trường Đại học TDTT Bắc Ninh 2025

15. Đặng Văn Dũng; Đinh Quang Ngọc

Định hướng hoạt động Khoa học và Công nghệ của Trường Đại học TDTT Bắc Ninh năm 2025

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 TDTT Bắc Ninh năm 2025

21. Trần Đức Thọ

Một số kết quả hoạt động trong lĩnh vực thể dục thể thao người khuyết tật năm 2024

BÀI BÁO KHOA HỌC

25. Lưu Đình Tài; Lưu Quốc Hưng

Đề xuất giải pháp phát triển nguồn nhân lực hoạt động thể thao mạo hiểm tại vùng Trung du và miền núi Bắc Bộ

30. Nguyễn Văn Phúc; Lưu Thị Như Quỳnh

Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới công tác Giáo dục thể chất cho sinh viên Trường Đại học Hùng Vương

36. Nguyễn Văn Hòa; Lê Văn Học

Thực trạng công tác dạy bơi trườn sấp cho trẻ em lứa tuổi 10-12 Câu lạc bộ bơi thành phố Vĩnh Yên, tỉnh Vĩnh Phúc

40. Đặng Danh Nam

Xây dựng chương trình ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam cho sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam

44. Trịnh Ngọc Hoàng; Nguyễn Trung Kiên; Vũ Việt Bảo

Hiệu quả chương trình huấn luyện khả năng linh hoạt chuyên môn cho nam vận động viên Karate nội dung đối kháng tỉnh Bình Dương

49. Phùng Kim Giang

Lựa chọn test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nữ vận động viên vật tự do lứa tuổi 16-17 Đội tuyển trẻ Quốc gia

52. Đinh Quang Ngọc

Đặc điểm tâm lý của vận động viên súng ngắn và súng trường đội tuyển Bắn súng Quốc gia Việt Nam

56. Trần Vũ Phương

Mối quan hệ giữa mức độ tập luyện và sức khỏe tim mạch ở người cao tuổi

60. Đào Chánh Thức; Châu Khon

Ảnh hưởng của chương trình tập luyện một năm đến các chỉ số sinh lý và hình thái của vận động viên đội tuyển Bóng chuyền nam Trường Đại học An Giang

TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT

64. Đỗ Hữu Trường

Công đoàn Trường Đại học TDTT Bắc Ninh phấn đấu hoàn thành mục tiêu Nghị quyết Đại hội đại biểu Công đoàn Khóa XXV, nhiệm kỳ 2023-2028

67. Đỗ Xuân Đặng

Trường Đại học TDTT Bắc Ninh tổ chức thành công Hội nghị Khoa học Quốc tế với chủ đề: “Phát triển kinh tế thể thao: Đổi mới sáng tạo đáp ứng yêu cầu phát triển bền vững”

68. Phạm Tuấn Dũng; Nguyễn Thị Phương Thảo

Bài tập giãn cơ các nhóm cơ lưng

70. Tổng hợp các bài báo đăng trên Tạp chí Khoa học Đào tạo và Huấn luyện thể thao năm 2024

80. Thẻ lệ viết và gửi bài.

1. Editorial board

Strive to successfully complete the goals and tasks of 2025

THEORY AND PRACTICE OF SPORTS**4. Gia Linh**

Typical events in 2024 of Bac Ninh Sports University

8. Truong Quoc Uyen

Vietnamese high - performance athletes attend GANEFO Asia Congress held in Cambodia offers good advice

10. Nguyen Van Phuc

Key tasks in developing Bac Ninh Sports University in 2025

12. Tran Trung; Nguyen Thi Lan Anh

Orientation of training activities and international cooperation of Bac Ninh Sports University in 2025

15. Dang Van Dung; Dinh Quang Ngoc

Orientation of Science and Technology activities of Bac Ninh Sports University in 2025

19. Dang Hoai An

Goals and orientations of athlete training at the Athlete Training Center of Bac Ninh Sports University in 2025

21. Tran Duc Tho

Some results of activities in the field of sports for people with disabilities in 2024

ARTICLES**25. Luu Dinh Tai; Luu Quoc Hung**

Proposing solutions to develop human resources for adventure sports activities in the Northern Midlands and Mountains

30. Nguyen Van Phuc; Luu Thi Nhu Quynh

Current status of factors affecting physical education of students at Hung Vuong University

36. Nguyen Van Hoa; Le Van Hoc

Current status of teaching front crawl swimming to children aged 10-12 at Vinh Yen city swimming club, Vinh Phuc province

40. Dang Danh Nam

Building an extracurricular program of Vietnamese traditional martial arts for students of the Vietnam Academy of Traditional Medicine

44. Trinh Ngoc Hoang; Nguyen Trung Kien; Vu Viet Bao

Effectiveness of professional flexibility training program for male Karate athlete in combat content of Binh Duong province

49. Phung Kim Giang

Select test to assess the physical fitness level of female freestyle wrestlers aged 16-17 of the National Youth Team

52. Dinh Quang Ngoc

Psychological characteristics of Vietnam National Team pistol and rifle athletes

56. Tran Vu Phuong

The relationship between exercise level and cardiovascular health in older adults

60. Dao Chanh Thuc; Chau Khon

The effect of a one-year training program on physiological and morphological indicators of athletes of the men 's volleyball team of An Giang University

NEWS - EVENTS AND PEOPLE**64. Do Huu Truong**

The Trade Union of Bac Ninh Sports University strives to fulfill the goals of the Resolution of the 25th Trade Union Congress, term 2023-2028

67. Do Xuan Dang

Bac Ninh Sports University successfully organized the International Scientific Conference with the theme: "Sports economic development: Innovation to meet sustainable development requirements"

68. Pham Tuan Dung; Nguyen Thi Phuong Thao

Back muscle stretching exercises

70. Summary of articles published in the Journal of Scientific Training and Sports Coaching in 2024

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 -2025
(83)

