

BÀI TẬP GIÃN CƠ TỨ ĐẦU ĐÙI

Phạm Tuấn Dũng⁽¹⁾, Nguyễn Xuân Thuyết⁽²⁾

Bài tập giãn cơ tứ đầu đùi là bài tập có thể được thực hiện hàng ngày khi bạn cảm thấy căng mỏi cơ, thực hiện sau trong quá trình luyện tập nhằm giúp cơ bắp thư giãn sau một buổi tập căng thẳng. 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 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 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 cơ co cứng khi đứng hoặc ngồi trong thời gian dài.

Dưới đây chúng tôi giới thiệu với các bạn 6 bài tập giãn cơ cho nhóm cơ tứ đầu đùi đem lại hiệu quả cao được chúng tôi tổng hợp từ các tài liệu và từ các huấn luyện viên.

1. Bài tập đứng co chân trước



Hướng dẫn thực hiện:

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

2. Thực hiện: Chuyển trọng tâm qua chân trái, đồng thời nâng đầu gối chân phải lên cao, đùi áp sát bụng, dùng hai tay ôm gối chân phải. Giữ nguyên tư thế này trong khoảng 20-30" hạ chân đứng thẳng về tư thế chuẩn bị. Đổi chân thực hiện tương tự, lặp lại bài tập liên tục hết số lần quy định (nhịp thở như sau: co chân hít vào, hạ chân thở ra).

3. Khối lượng thực hiện bài tập: 10-12 lần.

2. Bài tập tư thế đứng co chân sau



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng, hai tay duỗi tự nhiên theo thân người, chân dạng rộng bằng vai, mắt nhìn thẳng.

2. Thực hiện: Chuyển trọng tâm qua chân trái, đồng thời co gấp căng chân phải lên sau, duỗi thẳng đùi và thân người. Tay phải nắm mu bàn chân phải kéo duỗi căng chân ép sát đùi sau, gót chân chạm mông. Giữ nguyên tư thế này trong khoảng 20-30", hạ chân đứng thẳng về tư thế chuẩn bị. Đổi bên chân thực hiện tương tự, lặp lại bài tập liên tục hết số lần quy định (nhịp thở như sau: co chân hít vào, hạ chân thở ra).

3. Khối lượng thực hiện bài tập: từ 10-12 lần.

⁽¹⁾TS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

⁽²⁾ThS, Học viện An ninh nhân dân

3. Bài tập tư thế nằm ngửa tì gối



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Quỳ gối, ngồi trên gót chân, lưng thẳng mắt nhìn trước, hai tay chống bên dọc theo thân người, mu bàn chân sấp, duỗi tì sàn.

2. Thực hiện: Hạ lưng nằm ngửa trên gót chân, lưng chạm sàn, tay duỗi tự nhiên. Nằm ngửa ở tư thế này trong khoảng 20-30", ngồi thẳng về tư thế chuẩn bị. Lặp lại bài tập liên tục hết số lần quy định (nhịp thở như sau: Nằm ngửa hít vào, ngồi lên thở ra).

3. Khối lượng vận động: Từ 10-12 lần.

4. Bài tập tư thế nằm ngửa co một chân



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Nằm ngửa trên sàn, hai tay duỗi tự nhiên dọc theo thân, lòng bàn tay úp xuống sàn, hai chân khép, mũi bàn chân duỗi thẳng..

2. Thực hiện: Co chân trái lên sao cho đùi áp sát bụng, dùng hai tay ôm gối chân trái. Giữ nguyên tư thế này trong khoảng 20-30". Hạ chân về tư thế chuẩn bị. Đổi bên chân thực hiện tương tự, lặp lại bài tập liên tục hết số lần quy định (nhịp thở như sau: co chân lên hít vào, hạ chân xuống thở ra).

3. Khối lượng vận động: Từ 10-12 lần.

5. Bài tập tư thế quỳ gối gập thân



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Quỳ gối, đùi, lưng thẳng mắt nhìn trước, hai tay duỗi tự nhiên dọc theo thân người, mu bàn chân sấp, duỗi tì sàn.

2. Thực hiện: Hạ trọng tâm ngồi trên hai gót bàn chân, gập thân ngực ép sát đùi, đầu cúi. Giữ tư thế này trong khoảng 20-30", ngồi thẳng về tư thế chuẩn bị. Lặp lại bài tập liên tục hết số lần quy định (nhịp thở như sau: gập thân hít vào, đứng thẳng thở ra).

3. Khối lượng vận động: Từ 1-12 lần.

6. Bài tập tư thế nằm sấp kéo chân sau



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Nằm sấp trên sàn, hai chân duỗi thẳng, mũi chân chạm sàn, hai tay xuôi theo thân người, hai lòng bàn tay sấp, đầu ngửa chạm sàn.

2. Thực hiện: Gập căng hai chân lên sau đùi, hai tay bắt lấy hai cổ chân kéo vào thân người càng cao càng tốt, giữ nguyên tư thế trong khoảng 20-30". Hạ chân về tư thế chuẩn bị lặp lại bài tập liên tục hết số lần quy định (nhịp thở như sau: Kéo lên hít vào, hạ hướng thở ra).

3. Khối lượng vận động: Từ 10-12 lần.

Lưu ý:

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

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

- Hãy thực hiện bài tập chậm rãi và từ từ.

- Nếu cảm thấy đau thì dừng tập luyện.

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO

4. Trương Anh Tuấn

Thể dục thể thao Việt Nam trong năm đầu thành lập nước

7. Nguyễn Ngọc Quý

Sự kiện thể thao xanh – khai thác giá trị thương mại dưới góc nhìn kinh tế

11. Nguyễn Thị Xuân Phương

Thực trạng và giải pháp định hướng nghề nghiệp cho sinh viên ngành Quản lý Thể dục thể thao, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

15. Nguyễn Văn Đông

Giải pháp đổi mới hoạt động theo mô hình thể dục thể thao khu dân cư cho người cao tuổi

BÀI BÁO KHOA HỌC

21. Mai Thị Bích Ngọc; Nguyễn Tiến Quân

Đề xuất giải pháp truyền thông trong phát triển sự kiện thể thao tại vùng Trung du và miền núi Bắc Bộ

26. Phạm Tuấn Hùng; Huỳnh Việt Nam

Xây dựng thang đo định tính và đánh giá tiềm năng phát triển thể thao biển tại khu vực duyên hải miền Trung Việt Nam

32. Phạm Văn Thắng

Thực trạng kỹ năng nghề nghiệp của sinh viên chuyên ngành Bóng rổ, Khoa Giáo dục thể chất Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

39. Nguyễn Thị Phương Oanh

Thực trạng tự học của sinh viên Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh đối với các môn học lý thuyết

45. Nguyễn Thùy Linh

Nghiên cứu lựa chọn bài tập nâng cao thể lực cho học sinh khối 11 trường Trung học phổ thông Nguyễn Khuyến, thành phố Nam Định, tỉnh Nam Định

49. Đặng Ngọc Long

Ứng dụng bài tập nâng cao hiệu quả đập bóng tấn công vị trí số 4 và số 2 cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền Trường Đại học Luật Hà Nội

55. Cao Tiến Long; Đỗ Thị Liên Phương

Lựa chọn bài tập phát triển sức nhanh chuyên môn cho nam sinh viên Đội tuyển Cầu lông Trường Đại học Kiến Trúc – Hà Nội

59. Trần Mạnh Hùng

Đánh giá thực trạng thể lực chuyên môn Đội tuyển Bóng đá nam Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh

63. Đỗ Quốc Hùng; Lê Quốc Huy

Thực trạng hiệu quả hoạt động các đội tuyển thể thao Trường Đại học Kinh tế - Đại học Đà Nẵng

69. Lưu Quốc Hưng; Hồ Mạnh Trường

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh tốc độ của nam vận động viên Kiếm Liễu Đội tuyển trẻ Quốc gia

73. Nguyễn Thị Thu Quyết; Nguyễn Thị Việt Nga; Phạm Thị Thu Hà

Thực trạng sức khỏe tâm thần của sinh viên Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

76. Ngô Thị Thanh Xuân

Thực trạng rối loạn lo âu của học sinh Trường Phổ thông năng khiếu Thể dục thể thao Olympic Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT

81. Phạm Tuấn Dũng, Nguyễn Xuân Thuyết

Bài tập giãn cơ tứ đầu đùi

THEORY AND PRACTICE OF SPORTS

4. Truong Anh Tuan

Vietnam Sports in the first year of the country's establishment

7. Nguyen Ngoc Quy

Green sports events – exploiting commercial value from an economic perspective

11. Nguyen Thi Xuan Phuong

Current situation and career orientation solutions for students majoring in Sports Management at Bac Ninh Sports University

15. Nguyen Van Dong

Innovative solutions for residential gymnasium activities for the elderly

ARTICLES

21. Mai Thi Bich Ngoc; Nguyen Tien Quan

Proposing communication solutions in developing sports events in the Northern Midlands and Mountains

26. Pham Tuan Hung; Huynh Viet Nam

Building a qualitative scale and evaluating the potential for marine sports development in the central coastal region of Vietnam

32. Pham Van Thang

Current status of vocational skills of students majoring in Basketball, Faculty of Physical Education, Bac Ninh Sports University

39. Nguyen Thi Phuong Oanh

The current situation of self-study of students at Bac Ninh Sports University for theoretical subjects

45. Nguyen Thuy Linh

Research on selecting exercises to improve physical fitness for grade 11 students at Nguyen Khuyen High School, Nam Dinh city, Nam Dinh province

49. Dang Ngoc Long

Applying exercises to improve the effectiveness of attacking smashes at positions 4 and 2 for male students of the Volleyball Team of Hanoi Law University

55. Cao Tien Long; Do Thi Lien Phuong

Selecting exercises to develop professional agility for male students of the Badminton Team of Hanoi University of Architecture

59. Tran Manh Hung

Assessment of the physical fitness of the Men's Football Team of Ho Chi Minh City University of Technology and Education

63. Do Quoc Hung; Le Quoc Huy

Current status of performance of sports teams of University of Economics - University of Danang

69. Luu Quoc Hung; Ho Manh Truong

Building standards for evaluating the speed strength of male athletes of the National Youth Team

73. Nguyen Thi Thu Quyet; Nguyen Thi Viet Nga; Pham Thi Thu Ha

Mental health status of students at Bac Ninh Sports University

76. Ngo Thi Thanh Xuan

The reality of anxiety disorders of students at the Olympic Sports Gifted High School, Bac Ninh Sports University

NEWS - EVENTS AND PEOPLE

81. Pham Tuan Dung, Nguyen Xuan Thuyet

Quadriceps Stretch



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

p-ISSN 1859-4417
e-ISSN 3030-4822

Số 1 -2025
(05)

