

TẬP LUYỆN VỚI ĐĨA TẬP CÂN BẰNG BALANCE BOARD

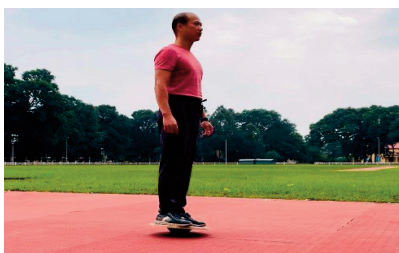
Phạm Tuấn Dũng*; Nguyễn Văn Hiếu⁽²⁾

Đĩa tập cân bằng Balance Board là một dụng cụ tập luyện mới, với thiết kế nhỏ gọn, rất phù hợp cho hoạt động tập luyện thể lực tại nhà, ngoài trời, câu lạc bộ thể dục, trung tâm phục hồi chức năng ... Dụng cụ tập luyện này giúp bạn phát triển thể lực, ổn định cơ bắp, cải thiện sự cân bằng, tính linh hoạt và phối hợp với hàng trăm bài tập khác nhau như chống đẩy, plank, leo núi, gập bụng, squat; Giảm mệt mỏi, ngăn ngừa đau lưng, cải thiện tư thế và tăng cường sự tỉnh táo. Với sự chuyển động linh hoạt của chân và bàn chân theo các hướng bất định 3600 và lắc lư khiến năng lượng của bạn liên tục được đốt cháy trong lúc bạn điều chỉnh và khống chế duy trì trạng thái cân bằng.

Ngoài ra Đĩa tập cân bằng Balance Board còn được sử dụng để tập luyện phục hồi chấn thương hiệu quả. Người tập chỉ cần đứng trên Đĩa tập cân bằng và chuyển trọng lượng theo hướng xoay 3600 là sẽ kéo căng các cơ ở cẳng chân, gân kheo, háng..., lấy lại sức mạnh và phục hồi các chấn thương như chấn thương mắt cá chân và Achilles, gãy xương và bong gân, chấn thương gân kheo, viêm gân...

Dựa trên những công dụng của dụng cụ tập luyện mới này, trong tạp chí số này, chúng tôi hướng dẫn tới các bạn một số bài tập với Đĩa tập cân bằng Balance Board mà bạn có thể dùng bổ sung vào trong chương trình tập của mình.

1. Bài tập: Thăng bằng đứng lên ngồi xuống



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng, tách hai chân trên Đĩa tập cân bằng, mũi bàn chân hướng thẳng, hai tay duỗi tự nhiên dọc thân người.

2. Thực hiện: Ngồi xuống thẳng lưng, thân người hơi gập nhẹ về trước giữ thăng bằng, tay trước thẳng bàn tay mở tự nhiên, đứng lên về tư thế chuẩn bị. Yêu cầu: Khi ngồi xuống thì hạ trọng tâm sao cho phần hông xuống ngang đầu gối, ngồi xuống hít vào, đứng lên thở ra.

3. Khối lượng thực hiện bài tập: Thực hiện trong 3 tổ, mỗi tổ từ 15-20 lần.

2. Chống đẩy tay cao tay thấp



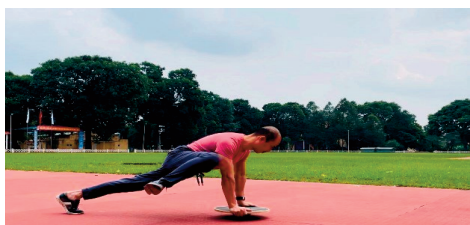
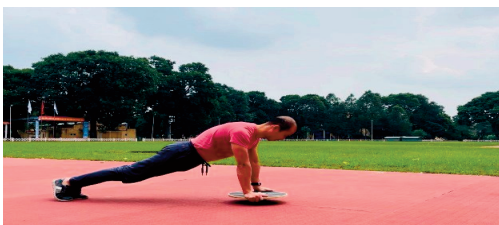
Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Nằm chống sấp thẳng tay, hai tay rộng hơn vai, tay phải chống trên Đĩa tập cân bằng, tay trái chống đất, chân, mông, lưng thẳng, thân người song song mặt đất, chống mũi bàn chân.

2. Thực hiện: Co tay, hạ thân người xuống sát mặt đất, trọng tâm chuyển đều trên hai tay. Đẩy thẳng về tư thế chuẩn bị. Đổi bên. Lưu ý: Co tay hít vào, đẩy tay thở ra.

3. Khối lượng thực hiện bài tập: Thực hiện trong 3 tổ, mỗi tổ từ 10-15 lần mỗi bên.

3. Chống sấp co gối bên



⁽¹⁾TS, ⁽²⁾ThS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Nằm sấp chống thẳng tay trên Đĩa tập cân bằng, không chế thân người thẳng không chạm đất, mũi chân tì mặt phẳng.

2. Thực hiện: Co gối chân phải lên cùng hướng chân, cao trên hông, căng chân co tự nhiên. Đạp duỗi xuống về tư thế chuẩn bị, đổi chân. Lưu ý: Thở ra, hít vào theo nhịp chân.

3. Khối lượng thực hiện bài tập: Thực hiện trong 3 tổ, mỗi tổ từ 10-15 lần mỗi bên.

4. Ngồi xuống, đứng lên chân bên



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng, chân phải đứng trên Đĩa tập cân bằng, chân trái đứng dưới đất, hai tay duỗi tự nhiên dọc thân người.

2. Thực hiện: Dùng sức cơ đùi co gối 80 - 90 độ, hạ trọng tâm, chân phải duỗi thẳng từ bên, thân người gập trước tự nhiên, hai tay lằng, co trước ngực tạo thế thẳng bằng. Đạp duỗi thẳng chân về tư thế chuẩn bị. Đổi chân. Lưu ý: Hạ xuống hít vào, đứng lên thở ra.

3. Khối lượng thực hiện bài tập: Thực hiện trong 3 tổ, mỗi tổ từ 10-15 lần mỗi bên.

5. Đứng thẳng bằng co duỗi một chân



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng chân trái trên tâm Đĩa tập cân bằng, chân phải co gối trước, căng chân và bàn chân co tự nhiên, hai tay co trước ngực.

2. Thực hiện: Đạp duỗi chân trái thẳng hướng sau, thân người gập, tay duỗi thẳng hướng trước, đầu ngửa mắt nhìn thẳng tự nhiên. Co chân về tư thế chuẩn bị. Đổi bên. Lưu ý: Co chân hít vào, duỗi chân thở ra.

3. Khối lượng thực hiện bài tập: Thực hiện trong 3 tổ, mỗi tổ từ 8-10 lần mỗi bên.

6. Chống khuỷu tay không chế



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Nằm sấp chống khuỷu tay trên Đĩa tập cân bằng, bàn tay nắm thành đĩa tập, không chế thân người thẳng, mũi chân tì.

2. Thực hiện: Dùng lực chống khuỷu tay giữ thẳng bằng, không chế thân người thẳng không chạm đất, nhịp thở đều.

3. Khối lượng thực hiện bài tập: Thực hiện trong 3 tổ, mỗi tổ từ 45 - 60 giây.

Chú ý: Khi thực hiện các bài tập trên Đĩa tập cân bằng Balance Board, yêu cầu người tập không chế thành đĩa không chạm đất để đảm bảo bài tập có hiệu quả cao nhất. Quãng nghỉ giữa các tổ từ 45"- 60".

1. Nguyễn Văn Hùng

Thư chúc mừng năm mới tới toàn thể cán bộ, công nhân viên chức Ngành Văn hóa, Thể thao và Du lịch

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO

4. Chung Anh

06 sự kiện tiêu biểu năm 2021 của Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

8. Trương Quốc Uyên

Những quan điểm sâu sắc của Hồ Chí Minh trong bài báo “Về Câu chuyện Xiki”

11. Nguyễn Văn Phúc

Định hướng phát triển Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh giai đoạn 2021-2026 và tầm nhìn đến năm 2030

16. Đặng Văn Dũng; Trần Trung

Định hướng hoạt động đào tạo và hợp tác quốc tế của Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh năm 2022

18. 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 2022

22. Đỗ Hữu Trường; Đặng Hoài An

Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh hoàn thành xuất sắc nhiệm vụ công tác đào tạo vận động viên

BÀI BÁO KHOA HỌC

26. Đặng Văn Dũng

Mức độ đáp ứng cơ sở vật chất và trang thiết bị tập luyện thể dục thể thao thích ứng cho người khuyết tật tại các trung tâm văn hóa đô thị

30. Nguyễn Văn Phúc; Lê Thị Thanh Thủy

Thực trạng trình độ thể lực của học sinh lớp 7 (12 tuổi) tỉnh Bắc Ninh

34. Nguyễn Xuân Thuýết; Nguyễn Việt Anh; Nguyễn Mã Lương

Các điều kiện triển khai mô hình phát triển Thể dục thể thao Quần chúng ở miền núi Việt Nam

40. Bùi Thị Sáng

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức bền tốc độ của nữ vận động viên Đua thuyền Kayak lứa tuổi 15-17 Câu lạc bộ Đua thuyền Hà Nội

48. Nguyễn Thế Tình; Nguyễn Đình Duy Nghĩa; Hoàng Trung Kiên

Kết quả ứng dụng các biện pháp thu hút và nâng cao hiệu quả tổ chức, khai thác dịch vụ thể dục thể thao tại Đại học Huế

TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT

55. Lê Quang Minh

Tự hào là sinh viên Trường Đại học Thể dục thể thao trong những năm chống Mỹ cứu nước

57. Hoàng Công Dân

Những kết quả chủ yếu 10 năm (2011-2021) triển khai Đề án tổng thể phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011-2030 (Đề án 641)

64. Gia Linh

Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh tổ chức thành công Lễ Kỷ niệm 60 năm ngày Bác Hồ về thăm Trường (12/14/1961-14/12/2021) và 62 năm thành lập Trường (1959-2021)

66. Minh Đức

Hội thảo khoa học “Chủ tịch Hồ Chí Minh với sự nghiệp Thể dục thể thao – giá trị lý luận và thực tiễn trong phát triển thể dục thể thao hiện nay”

68. Đỗ Hữu Trường

Công đoàn Trường Đại học TDTT Bắc Ninh triển khai các nhiệm vụ trọng tâm năm 2022 với chủ đề “Chăm lo việc làm, đời sống cho người lao động; phấn đấu hoàn thành cao nhất các mục tiêu, nhiệm vụ của Nghị quyết Đại hội XII Công đoàn Việt Nam”

70. Phạm Tuấn Dũng; Nguyễn Văn Hiếu

Tập luyện với Địa tập cân bằng Balance Board

72. Tổng hợp các bài báo đăng trên Tạp chí Khoa học Đào tạo và Huấn luyện thể thao năm 2021

80. Thể lệ viết và gửi bài.

1. Nguyen Van Hung

Happy New Year letter to all officials and employees working in the Culture, Sports and Tourism Sector

THEORY AND PRACTICE OF SPORTS

4. Chung Anh

06 outstanding events of Bac Ninh Sports University

8. Truong Quoc Uyen

The profound perspectives of President Ho Chi Minh in the article about the story of Xiki

11. Nguyen Van Phuc

Development orientation of Bac Ninh Sports University in the period of 2021-2026 and in a vision to 2030

16. Dang Van Dung; Tran Trung

Orientation for training activities and international cooperation of Bac Ninh Sports University in 2022

18. Dang Van Dung; Dinh Quang Ngoc

Orientation for scientific and technological activities of Bac Ninh Sports University in 2022

22. Do Huu Truong; Dang Hoai An

Bac Ninh Sports University successfully completed the task of training athletes

ARTICLES

26. Dang Van Dung

Demand-satisfied level of physical facilities and exercise equipment in practicing adaptive sports for people with disabilities in urban cultural centers

30. Nguyen Van Phuc; Le Thi Thanh Thuy

Status of fitness level of students in grade 7 (12 years old) in Bac Ninh province

34. Nguyen Xuan Thuyet; Nguyen Viet Anh; Nguyen Ma Luong

Conditions for implementing the model of public sport development in mountainous areas of Vietnam

40. Bui Thi Sang

Developing standards for assessing speed endurance for female Kayak athletes aged 15-17 in the Hanoi Sailing Club

48. Nguyen The Tinh; Nguyen Dinh Duy Nghia; Hoang Trung Kien

Results of applying measures to attract and improve efficiency of sport services organization and exploitation at Hue University

NEWS - EVENTS AND PEOPLE

55. Le Quang Minh

Proud to be a student of the Bac Ninh Sports University during the US war-defending period

57. Hoang Cong Dan

Main results of 10-year implementation (from 2011 to 2021) of the Master Project on development of physical strength and stature of Vietnamese people in the period 2011-2030 (Project 641)

64. Gia Linh

Bac Ninh Sports University successfully organized the 60th anniversary of Uncle Ho's visit to the school (April 12, 1961 - December 14, 2021) and 62 years of university establishment (1959-2021)

66. Minh Duc

Scientific conference "President Ho Chi Minh with the career of physical training and sports - theoretical and practical values in the development of physical training and sports today"

68. Do Huu Truong

The Trade Union of Bac Ninh Sports University deploys key tasks in 2022 with the theme "Taking care of jobs and life for workers; strive to achieve the highest the goals and tasks of the Resolution of the 12th Congress of the Vietnam Trade Union"

70. Pham Tuan Dung; Nguyen Van Hieu

Workout with the Balance Board

72. Summary of articles published in the Education, Science and Sport Coaching journal in 2021

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 1-2022
(68)

